

المجلة رقم 1 لفن الطعام

# fatafeat



وصفات مضمونة النجاح

وصفات جيمي  
بالداخل



85

وصفة

ما فيش  
أحلى من  
المطبخ!

## سلاد كله

أشهى خبز حورية  
وصفات من مصر  
4 ولايم رومانية  
طعام خاص بالأطفال  
طعام خفيف عالجب  
تورتات القلوب

ضلع حمل  
مشوي ص 108

February 2011 IMPZ



9 789948 153580 >

الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢,٥ دينار - عمان: ٢,٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال  
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ١,٠٠٠ ليرة - الأردن: ٤,٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - الجزائر: ٥٧,٠٠٠ دينار



# قائمة طعام فبراير

78



مداخلة من جيمي أوليفر في هذا العدد وكل عدد من الآن وصاعداً ولتأخذوا ابتكارات جيمي إلى مطبخكم!

وصفات  
للأطفال

25

لتجعلوا أطفالكم  
سعداء بقبول  
الطعام جربوا هذه  
الوصفات التي  
تتصبح طعامهم  
المفضل.



## عشاء رومنسي

من قال أنه على العشاء  
الرومنسي أن يكون عشاء في  
أفقر المطاعم؟ حضروا الآن أفخم  
العشاءات في المنزل واحفظوا  
الأحباء فخورين بما تقدمونه لهم  
من أطباق رائعة.

39



## أروع خبز في البيت

من أجدر من الشيف حورية لتعلم منها  
كيفية صنع الخبز في المنزل؟ دعونا الآن  
نمنح أحبائنا فرصة التمتع برائحة الخبز  
الذكية في جميع أرجاء البيت.



97



## كعكات القلوب



13

لتعبر عن حبنا بالحلويات وهذه المزة،  
حلويات لذيذة ولكن تتميز أيضاً بأنها  
على شكل قلب لتدخل البهجة والحب  
إلى قلوب كل أحبائنا!

## الأبواب

كلمة الناشر

10

قائمة الوصفات، الطريقة السهلة للتعرف على  
صفحة الوصفة المختارة بالصور.

4



خطوة خطوة

## تقطيع ضلع الحمل وشيه



108

لنتعلم خطوة  
خطوة كيف نقطع  
ضلع الحمل على  
الطريقة الفرنسية  
ونقوم بشيّه  
بأشهى طريقة.

## خفيف عالجب

وفرّوا الآن مع أروع  
الوصفات ذون أن  
يؤثر هذا التوفير  
على الطعم اللذيذ  
والشهي ولا تدعوا  
لأحد فرصة الشحور  
بتوفيركم.

61



## من مصر



وصفات يقدمها الشيف طارق لوصفات من  
مصر ولكن مبتكرة بأحدث الطرق وعلى  
طريقته الخاصة.

83





# قائمة الوصفات المصورة

المقبلات والشوربات



56

الأفوكادو المهروس مع الطماطم



55

شورية سرطان البحر والذرة



51

كرات الجبن



50

شورية كريمه الدجاج



91

شورية الجزر بالخمون



45

شورية التورتيليني والسمك



46

أسياخ الشمام والديك المدخن وحين الموتزاريلا الصغير



40

الشورية الرومانيه الإيطالية



70

النودلز المحمرة السحله



75

شأنف الدجاج والفلفل



65

بحة اللحم



69

صلصة الفاصوليا المكسيكية



79

الجريمولات المقرمشة



81

مقبل الموتزاريلا والفلفل الحار والكروستيني



41

سلطة الفاصوليا الخضراء والكرفس والبطاطس الحمراء



58

سلطة الفاصوليا والخمير والعنب



53

سلطة توت الأوسية البري الخضراء



38

السمك و البروكولي مع صوص الجبن



26

السمك اللذيذ مع الأرز



33

سلطة الفواكه المهروسة اللذيذة



31

الدجاج اللذيذ مع الخوخ



32

شورية الطماطم المشوية المعدة في المنزل



30

الفرنبيت بالجبن



27

الأرز مع الخوخ والتفاح والفراولة



28

صوص التفاح

السلطات

طعام الأطفال



# قائمة الوصفات المصورة

طعام الأطفال



34

البطاطس المخبوزة  
مع صوص الأفوكادو



36

التفاح المخبوز باللوز



35

عصيدة الشوفان بالفواكه



37

الدجاج السهل مع الموز



101

خبز بزبدة الفول السوداني



100

خبز بالتوت البري



99

خبز التوست بالزبد



98

خبز التوست على طريقة البريوش



105

خبز بالتفاح



104

خبز أبيض بحبة البركة



103

خبز البطاطس



102

صغيره بخمس لکھات



107

خبز التاميس



106

خبز البروشيه



42

ضلع الحمل المشوي



47

التونة المشوية



60

الكرخند المسلوق مع الصوص الأبيض



52

تاج الريش المشوي المحشو



63

بخنة الدجاج والتاكو



67

خسرولة النفاق والبطاطس



72

برجر الدجاج والشوفان



74

الدجاج المقرمش



71

جراتان البروكولي والقرنبيط



68

معكرونة الغبوسيلي مع الدجاج  
والسبانخ



62

فاهيتا اللحم



76

معكرونة الروبيان الحار

الخبز

الأطباق الرئيسية



# قائمة الوصفات المصورة



ورقة لحم



كفتة داوود باشا



يخنة الدجاج والسعير



الدجاج الطلو والحامص



كباب شكري مع صوص الطماطم



فيليه الحمل مع الفستق والبالح



بصارة



أرز بالخلطة



الطماطم اللذيذة مع المحار  
واللحوييني



كباب حله



الدجاج الملفوف على الطريقة  
الإسكندرانية



سمان مشوي



الحليون السهل مع الزيتون  
والناتياتيلي



كعكة الفراولة



كعكة الشوكولاتة



كعكات صغيرة على شكل قلوب



كعكة التمر



كعكة الليمون مع كريمة الزبد



كعكة الفانيليا



كعكة البرتقال



كعكة التوت الأزرق



بانا كونا



كعكة جور الهند



كعكة الفواكه



كعكة الشوكولاتة البيضاء



# قائمة الوصفات المصورة



93

العاشورة



85

صينية قرع العسل بالبينشامل



59

كوهبوت للتفاح والنبين



54

كعكة الغابة السوداء المقلوبة



95

أرز معمر



49

البطبخ الرومانسي



44

ليمونادة الفراولة الوردية



48

موس الشهوة والبندق



Step-by-Step

تقطيع ضلع الحمل  
وشيه



108





## كلمة الناشر

إسمحوا لي بأن أدلكم على الطرق العديدة التي من خلالها يمكنكم التواصل معنا:

www.fatafeat.com ♥

موسوعة الطعام التي يمكنكم إيجاد كل وصفاتها فيها، وباللغة العربية. عندما تقومون بزيارة موقعنا، نأكدوا من رؤية مئات فيديوهات الوصفات، وآلاف من الوصفات المرسلة من قبلكم أنتم «محبّي فتافيت». كذلك يمكنكم الاشتراك في نادي «فتافيت الحياة حلوة».

www.3labali.tv ♥ نافذة أخرى إلى فيديوهات الوصفات

www.takhayal.com ♥ موقع الشركة الأم

www.Arabian-Delights.com ♥ أما هذا الموقع الجديد فهو يحتوي على أفضل ما في المطبخ العربي من وصفات، ولكن باللغة الإنكليزية.

♥ ومن الناحية الاجتماعية، فيمكنكم دائماً التواصل مع شبقاتكم المفضلين بالضغط على «مناقشات» (Discussions) حين تزورون هذه الصفحة الخاصة بفتافيت على الفيس بوك [www.facebook.com/fatafeatTV](http://www.facebook.com/fatafeatTV)

♥ [www.facebook.com/BurdaArabia](http://www.facebook.com/BurdaArabia) هو المكان الذي من خلاله يمكنكم معرفة كل ما هو متعلق بالإصدار الجديد

♥ ولتبقوا على تواصل مع فريق عمل الأفراح وكل ما لديهم من أفكار رائعة لكل عروس، زوروا:

[www.facebook.com/MarthaStewartWeddingsME](http://www.facebook.com/MarthaStewartWeddingsME)

♥ أما عنتر، فبإمكانكم دائماً الوصول إليه على تويتر (Twitter): @Fatafeat

أحرّ الأمنيات مني ومن كل فريق فتافيت.



يوسف الديب



الشيف إكو

# كعكات القلوب لعيد القلوب

أروع وأعظم ما في الكون، يتمثل بأصغر كلمة خرجها  
اللسان، ألا وهي الحب. وقد تعارف على مدار الأيام بين  
كافة شعوب الأرض، أن شعار الحب يتمثل في رسم القلب،  
فجميعنا صغارا وكبارا نرسم قلباً لنعبر للحبيب عن مشاعرنا.  
هذه المرة قررنا في قنوت أن نرسم قلوباً نؤكد لنعبر لأحبائنا  
عن الحب بطريقة حلوة ومذاقة شهية. ها هي مجموعة  
قوالب القلوب يقدمها لكم الشيف إكو للرضع  
جميع الأذواق والدواسة، ولتتعلموا  
بالحب والسعادة إلى  
الأبد.





## المقادير

- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 2 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة من الملح

### طبقة التزيين:

- 4 أكواب من السكر المطحون

- 1/2 كوب من الزيت المطري

- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج

- 1 ملعقة صغيرة من بشر الليمون

- 2 ملعقة كبيرة من الحليب

### الحشو:

- 1 ملعقة كبيرة من بشر الليمون

- 1/2 كوب من عصير الليمون الطازج

- 1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة

- 6 ملاعق كبيرة من الزيت

- 3/4 كوب من السكر الأبيض

- صفار 4 بيضات (مخفوقين)

## الطريقة

- 1- تسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينيًا خبز على شكل قلب بمقاس الواحدة منهما 8 بوصات بالزيت.
- 2- يخلط الدقيق مع البيكنج باودر والملح ويوضع الخليط جانبًا.
- 3- في وعاء كبير الحجم يخفق الزيت مع السكر لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغيا، ثم يضاف البيض واحدة تلو الأخرى ويخلط، ويعد الفانيليا، ثم يضاف الخليط الدقيق بالتبادل مع الحليب ويخلط جيدًا إلى أن يمتزج.
- 4- يصب العجين في الصينيتين المجهزتين ويخبز لمدة 30 دقيقة أو إلى أن تغرس خلة أسنان في منتصف الكعكة وتخرج نظيفة، ثم تنقل الكعكتان إلى رف تبريد لمدة 10 دقائق، قبل أن تقلبا على رف سلكي لتبردا تمامًا.
- 5- في قدر متوسطة الحجم تخلط 1 ملعقة كبيرة من بشر الليمون مع 1/2 كوب من عصير الليمون ونشا الذرة إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم تضاف 6 ملاعق كبيرة من الزيت و1/4 كوب من السكر ويغلى الخليط على نار متوسطة الحرارة، ويستمر في الغليان لمدة دقيقة واحدة مع التقليب المستمر.
- 6- في وعاء صغير الحجم، وباستخدام خلاطة سلكية، يخفق صفار البيض إلى أن ينعم، ثم تخفق معه كمية صغيرة من خليط الليمون الساخن، ويعدّها يصب خليط البيض في القدر ويخفق بسرعة، ثم تخفض درجة الحرارة ويبطئ الخليط مع التقليب المستمر إلى أن يصبح سميكًا.
- 7- يصب الخليط في وعاء متوسط الحجم، ويضغط غلاف بلاستيكي على السطح مباشرة لمنع القشرة من التكون على الوجه بينما يبرد الخليط، مع مراعاة أن يبرد في درجة حرارة الغرفة، ثم يحفظ في الثلاجة لمدة 3 ساعات.
- 8- لإعداد طبقة التزيين، في وعاء كبير الحجم يخفق السكر المطحون مع الزيت وعصير الليمون وبشر الليمون إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يضاف الحليب ويخفق وترفع السرعة مع الاستمرار في الخفق إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغيا.
- 9- لتجميع الكعكة، باستخدام سكين مسنن طويل تقطع كل كعكة إلى نصفين أفقيًا لتصبح هناك 4 طبقات، ثم توضع طبقة منها على طبق تقديم بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أعلى ويفرد عليها نصف حشو الليمون، ثم توضع طبقة أخرى على الحشو ويفرد عليها 1/2 كوب من طبقة التزيين، ثم توضع طبقة ثالثة ويفرد عليها النصف المتبقي من حشو الليمون، ويعدّها توضع الطبقة الأخيرة وتفرد ببقية طبقة التزيين على وجه وجوانب الكعكة.
- 10- تزين بفصوص الليمون وبشره، وتحفظ في الثلاجة إلى أن تقدم.

## كعكة الليمون مع كريمة الزبد



## المقادير

- بياض 4 بيضات
- 6 ملاعق كبيرة من الماء
- 2 كوب من السكر الأبيض
- صفار 4 بيضات
- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- 1 1/2 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
- 1/2 كوب من الماء
- 1 عبوة من الحليب المكثف المحلى
- صفار 3 بيضات
- 1 كوب من العنب اطارج المشكل
- 2 حبة من الكيوي (مقصعتان إلى شرائح)
- 1 موزة ناضجة مقطعة إلى شرائح
- 1/2 كوب من الخوخ المقطع إلى شرائح
- 1/2 تفاحة خضراء مقطعة إلى شرائح
- 1/4 تفاحة حمراء مقطعة إلى شرائح
- 2 كوب من الكريمة المخفوقة

## الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينية خبز على شكل قلب مساحتها 10 بوصات بالزيت وبرش بالدقيق.
2. في وعاء زجاجي أو معدني كبير الحجم يحقق بياض البيض مع الماء إلى أن تتكون قمع ناعمة، ويستمر في الحقن مع إضافة السكر بالتدريج إلى أن تصبح قمع بياض البيض صلدة، ثم يستمر في الحقن على سرعة متوسطة مع إضافة صفار البيض واحدًا تلو الآخر
3. يحاط الدقيق مع البيكنج باودر ويقلب الخليط برفق مع العجين، ثم يصب العجين في الصينية المجهزة.
4. يجير العجين في الفرن لمدة من 30 إلى 35 دقيقة إلى أن تترك حله اسنان في المنتصف ونخرج بطبقه، ثم يبرد الكعكة في الثلاجة لمدة 10 دقائق قبل أن نعبث على وف ملكي كي تبرد تمامًا.
5. يقلب نشا الذرة مع الماء في وعاء صغير الحجم إلى أن يذوب، ثم يوضع جانبًا.

6. في قدر متوسطة الحجم يحقق الحليب المكثف المحلى مع صفار البيض، ثم يعلى الخليط على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة مع التقليب المستمر، ثم يضاف خليط نشا الذرة، وعندما يصبح الحشو سميكًا يرفع عن النار ويترك جانبًا كي يبرد.
7. يخلط العنب المشكل مع الخوخ والكيوي والنعناع في وعاء متوسط الحجم
8. باستخدام خيط أو سكين مسنن تقطع الكعكة إلى نصفين أفقيًا ويفرد خليط الفواكه على النصف السفلي من الكعكة، ويصب أي عصير من الفاكهة على الفاكهة لترطيب الكعكة، ثم يفرد حشو الكريمة على الفواكه، ثم يوضع النصف الآخر من الكعكة
9. تفرد طبقة من الكريمة المخفوقة أو نوع لكريمة المفضل على الكعكة.
10. تزين بالفواكه المشكلة ونقدم.

كعكة الفواكه



## المقادير

- صغار 3 بصل كبيرة لحجم  
بصل 1 بصلة كبيرة بحجم  
1 كوب من السكر الأبيض  
1/2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات  
1 كوب من مسحوق الكاكاو غير المحلى  
1/4 ملعقة صغيرة من البيكنج باور  
1/2 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا  
1/4 ملعقة صغيرة من ملح  
1 كوب من زيت لدره  
1/2 كوب من لبن  
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا  
قليل  
1/4 ملعقة صغيرة من  
كريمة لطرصير
- كريمة الشوكولاتة المخفوقة  
1/2 كوب من كريمة لحقو الثقلة  
1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق  
الفانيليا النقي  
2 ملعقة كبيرة من السكر  
الأبيض  
1/4 ملعقة كبيرة من مسحوق  
الكاكاو  
للبش  
1/2 كوب من الشوكولاتة البيضاء المذابة  
كرات شوكولاتة بيضاء  
كشمش احمر



كعكة  
الشوكولاتة

## الطريقة

1. يسخن الفرن على 180 درجة مئوية.
2. يخلط السكر والبصل في وعاء كبير.
3. يضاف الدقيق والبيكنج باور ويخلط.
4. يضاف بيكربونات الصودا والملح ويخلط.
5. يضاف زيت لدره ولبن ويخلط.
6. يضاف مسحوق الفانيليا ويخلط.
7. يضاف 1/4 ملعقة صغيرة من كريمة لطرصير ويخلط.
8. يضاف 1/2 كوب من الشوكولاتة البيضاء المذابة ويخلط.
9. يضاف كرات شوكولاتة بيضاء وكشمش احمر.
10. يخبز الكعكة لمدة 30 دقيقة.
11. يترك الكعكة لتبرد.
12. يضاف كريمة الشوكولاتة المخفوقة.
13. يضاف 1/2 كوب من كريمة لحقو الثقلة.
14. يضاف 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو.
15. يضاف الفانيليا النقي.
16. يضاف 2 ملعقة كبيرة من السكر الأبيض.
17. يضاف 1/4 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو.
18. يضاف قليل من البيكنج باور.
19. يضاف 1/2 كوب من الشوكولاتة البيضاء المذابة.
20. يضاف كرات شوكولاتة بيضاء وكشمش احمر.



## المقادير

- 2 كوب من السكر الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة من الجيلاتين بنكهة الفراولة
- 1 كوب من الريد المطري
- 4 بيضات (في درجة حرارة الغرفة)
- $2\frac{3}{4}$  كوب من دقيق الكمك المخول
- $2\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من البيكنج بودر
- 1 كوب من الحليب كامل الدسم
- (في درجة حرارة الغرفة)
- 1 ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا
- $\frac{1}{2}$  كوب من الفراولة المهروسة
- (مصنوعة من الفراولة المتحللة المجمدة)
- 500 جم من الفراولة الطازجة
- 2 كوب من الكريمة المخوقة

## الطريقة

1. تسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينيتا خبز على شكل قلب بمقاس الواحدة منهما 9 بوصات بالريد.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط الريد مع السكر والجيلاتين إلى أن يصبح الخليط خفيفاً وزعياً.
3. يضاف البيض ويخفق واحدة تلو الأخرى مع الخليط جيداً بعد كل إضافة.
4. يخلط البقيق مع البيكنج بودر، ويضافا ويقلب مع العجين بالتبادل مع الطيبير ثم تضاف الفانيليا والفراولة المهروسة، ويعدها يقسم العجين بين الصينيتين المجهزتين.
5. يخبز العجين في الفرن لمدة من 25 إلى 30 دقيقة، أو إلى أن يغرس سكين صغير في منتصف الكعكة ويخرج سليماً، ثم تترك الكعكتان لتبرد في الصينيتين على رف سلكي لمدة 10 دقائق قبل إخراجهما كي تبرد تماماً.
6. تفرد طبقة من الكريمة المخفوقة أو نوع الكريمة المفصل على الكعكة.
7. تزين بالفواكه المشكلة وتقدم.



كعكة الفراولة



## المقادير

- 1 كوب من الزيت المصفى
- 2 كوب من السكر الأبيض
- 2 بيضة

- 1 كوب من الكريمة الحامضة
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 1/2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة من ملح
- 1 كوب من التوت الأزرق (طازج أو مجمد)
- 1/2 كوب من السكر البني
- 1 ملعقة صغيرة من قرفة لمطحونة
- 1/2 كوب من جوز البقان المقطع
- 1 ملعقة كبيرة من السكر لمطحون (الرش)
- توت أزرق طازج
- مربي توت أزرق (اختياري)

## الطريقة

- 1 يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينية خبز على شكل قلب مقاسها 9 بوصات بالزيت وترش بالدقيق
- 2 في وعاء كبير الحجم يخلط الزيت مع السكر إلى أن يصبح الخليط حقيقاً ورغيفاً، ثم يضاف معه البيض واحدة تلو الأخرى، ثم تصاف الكريمة الحامضة والفانيليا وتقلب
- 3 يخلط الدقيق مع البيكينج باودر والملح ويضاف الخليط إلى خليط السكر ويحرك معه، ثم يضاف التوت الأزرق ويقلب
- 4 يوضع نصف العجين باستخدام ملعقة في الصينية المجهزة
- 5 في وعاء صغير الحجم يخلط السكر البني مع القرفة والبقا، ثم تغطى نصف هذا الخليط على العجينة في الصينية، ثم يضاف بقية العجين على الوجه، ويدها يرش عليه بقية خليط البقان

- 6 يحبز العجين لمدة من 55 دقيقة إلى ساعة في الفرن، أو إلى أن يغرس سكين في الكعكة ويخرج نظيفاً ويدها يبرد الكعكة في الصينية على رف سلكي قبل أن تقلب في طبق تقديم وينق على الصينية بقوة كي تخرج منها الكعكة
- 7 تزين بالبوت الأزرق الطازج والمربى، وترش بالسكر المطحون قبل التقديم مباشرة.

## كعكة التوت الأزرق



## المقادير

2 1/2 كوب من الدقيق سفوف

(مستطير حبات)

1 ملعقة صغيرة زبد ذائب (مكافئ 2 1/2 ملاعق

الزبد)

1/2 ملعقة صغيرة (1/4 كوب) بيكنج باودر

1/2 كوب سكر

1/2 كوب لبن

البشاميل (مقطعة)

1/4 كوب من الماء الساخن

1 كوب من الزبد المصهور

1 كوب من السكر الأبيض

1 بيضة

1 كوب من اللبن الرائب

طبقة التزيين

1 كوب من البشاميل

1 كوب من البشاميل

2 1/2 ملعقة كبيرة من

البشاميل

1 كوب من الحليب

1 كوب من الزبد المصهور

1 كوب من السكر الأبيض

1 ملعقة صغيرة من مسحوق

البشاميل

1 كوب من البشاميل

1 كوب من البشاميل

1 كوب من البشاميل

## الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة

175 مئوية.

2. يخلط المزيج 2 كوب دقيق الشبدة

مع بيكنج باودر البشاميل

والبيكنج باودر والملح ويوضع

الخليط جانباً.

3. يوضع البشاميل البشاميل

في وعاء من الصلب فوق

الصغيرة الحجم بها، يسخن

وتنقله على درجة حرارة

منخفضة، وتقلب إلى أن تنعم.

ثم يرفع من النار ويرد حرمة

في درجة حرارة لفرقة.

4. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

5. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

6. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

## كعكة

## الشوكولاتة

## البشاميل

وعلى وجهه وجوانبه.

سميكة جداً، ثم يبرد تماماً.

7. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

8. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

9. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

10. يضاف البشاميل البشاميل

11. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

12. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

13. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب

حتى يمتزج الخليط.

14. يضاف البشاميل البشاميل

إلى البشاميل البشاميل

والماء الساخن، ويقلب





# دو کات صنایع سنگین

۱۳۹۸/۰۱/۰۱

۱۳۹۸/۰۱/۰۱

در حالی که صنعت سنگین در ایران با چالش‌های متعددی مواجه است، اما در سال ۱۳۹۸، با توجه به سیاست‌های دولت، شاهد رشدی نسبی در برخی از بخش‌ها هستیم. این رشد، عمدتاً به دلیل افزایش سرمایه‌گذاری در بخش‌های زیرساختی و انرژی است. با این حال، چالش‌های اساسی همچون تحریم‌ها و کمبود سرمایه‌های خارجی، همچنان بر توسعه صنعت سنگین تأثیر منفی می‌گذارد.

صنعت سنگین در ایران، به دلیل وابستگی به منابع طبیعی و سرمایه‌های کلان، همواره در معرض نوسانات اقتصادی بوده است. در سال ۱۳۹۸، با توجه به سیاست‌های دولت، شاهد رشدی نسبی در برخی از بخش‌ها هستیم. این رشد، عمدتاً به دلیل افزایش سرمایه‌گذاری در بخش‌های زیرساختی و انرژی است. با این حال، چالش‌های اساسی همچون تحریم‌ها و کمبود سرمایه‌های خارجی، همچنان بر توسعه صنعت سنگین تأثیر منفی می‌گذارد.

صنعت سنگین در ایران، به دلیل وابستگی به منابع طبیعی و سرمایه‌های کلان، همواره در معرض نوسانات اقتصادی بوده است. در سال ۱۳۹۸، با توجه به سیاست‌های دولت، شاهد رشدی نسبی در برخی از بخش‌ها هستیم. این رشد، عمدتاً به دلیل افزایش سرمایه‌گذاری در بخش‌های زیرساختی و انرژی است. با این حال، چالش‌های اساسی همچون تحریم‌ها و کمبود سرمایه‌های خارجی، همچنان بر توسعه صنعت سنگین تأثیر منفی می‌گذارد.



## المقادير

2 كوب من دقيق متعدد  
الاستخدامات

¼ ملعقة صغيرة من الملح

3 ملاعق كبيرة من البيكينج باوور

1½ كوب من السكر الأبيض

½ كوب من الحليب

½ كوب من عصير البرتقال

½ كوب من الزيت النباتي

3 بيضات مخفوقة

1½ ملعقة صغيرة من قشر

لبرتقال المبشور

زبد لدهن

طبقة التزيين:

6 ملاعق كبيرة من الزبد

امطري

2 كوب من السكر المطحون

2 ملعقة كبيرة من عصير

لبرتقال

1 ملعقة صغيرة من مستخلص

لإفانيليا

1 ملعقة صغيرة من قشر

البرتقال المبشور

قشر 1 برتقالة طازجة

1 برتقالة مقطعة إلى فصوص

## الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينيتا خبز على شكل قلب بالزيت وترشا بالدقيق.

2. في كوب عيار يخلط الحليب مع ¼ الكوب من عصير البرتقال والزيت والبيض المخفوق والـ 1½ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال، ثم يوضع الخليط جانباً.

3. يتخلل الدقيق مع الملح والبيكينج باوور في وعاء كبير الحجم، ثم يضاف السكر ويخلط، ثم تعمل فتحة في المنتصف ويصب خليط الحليب فيها، ثم يخط مع خابط الدقيق إلى أن يمتزجا جيداً.

4. يقسم العجين بين صينيتين على شكل قلب مقاس الواحدة منهما 2 بوصات، ويخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة، أو إلى أن تفرس خلة أسنان في منتصف الكعكة وتخرج نظيفة، ثم تنقل الكعكة إلى رف تبريد.

5. لإعداد طبقة التزيين بالبرتقال والزبد، يطري **الزبد**، ثم يخفق معه السكر المطحون بالتدريج إلى أن يصح الخليط خفيفاً ورغيفاً، ثم تخفق معه ملعقتا عصير البرتقال كي يصبح قوام الخليط صالحاً للزبد، ويعدّها تضاهي الإفانيليا و 1 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال ويقلبها.

6. تقرد طبقة التزيين على الكعكة كلها، وتزين بفصوص وقشر البرتقال.

كعكة  
البرتقال



## المقادير

100 غرام مطبوخ لذيذ

60 جم من الزبدة (في درجة حرارة الغرفة)

3 كوب من السكر الذاعم غير المطبوخ

3 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

1 دقيق (إلى التخمير)

1 كوب

1 كوب من السكر المطبوخ

1 كوب من الزبد الإضافي

(في درجة حرارة الغرفة)

1 ملعقة كبيرة من صمغ الطماق المسحق

2 قطرة من لون الطعام الوردي

شوكولاتة على شكل قلب

100 غرام

## الطريقة

الزبد إلى درجة حرارة 1/5 مئوية

وتنخل هشة خبز على شكل قلب مساحتها

1/2 سم ومثبتها في أكواد بنالزبد المطبوخ

بمنا خفيفا، ويفرد ورق خبز غير لاصق

في قاعها

في وعاء كبير الحجم، يخلق الزبد والسكر

معاً باستخدام المضرب الكهربائي إلى (2)

دقيقة الخليط يصبح اللون وردياً ثم

تضاف البسطة والفانيليا ويخفق إلى (3)

دقائق الدقيق على خليط البيض ثم يضاف

الحليب ويستخدم ملعقة معدنية كبيرة

الحجم لتقليبهما إلى أن يمتزجا جيداً

يوضع الخليط باستخدام ملعقة في الصينية

المجهزة ويستخدم ظهر المعلقة لتسوية

الوجه وتعمل الكعكة لمدة من 20 إلى 25

دقيقة أو إلى أن تخرج خلة استبان في

منتصفها وتخرج نظيفة، ثم تترك الكعكة

في الصينية لمدة 5 دقائق كي تبرد قبل أن

تقلب على وجه سلكي لتبرد تماماً

ينخل السكر المطبوخ في وعاء متوسط

الحجم، ثم يضاف الزبد والماء ويقلب جيداً

إلى أن يمتزجا مع السكر ويصبح الخليط

ناعماً، ثم تضاف لون الطعام ويقلب جيداً

بعدها توضع طبقة البسطة

باستخدام ملعقة على منتصف الكعكة وتفرغ

في الحواف بحيث تغطي الكعكة كلها

الزبدة والشوكولاتة على

الوجه إذا دعت الحاجة، ثم تترك

جانباً كي تستقر طبقة الزبد

## كعكة العارسلينا





## المقادير

- 2 كوب من تمر المقطع (مبروغ سوى)
- 2 ملعقة كبيرة من بيكاربونات الصوديوم
- 2 كوب من الماء الساخن
- 2 كوب من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من زبد
- 2 بيضة مخفوقة
- $\frac{1}{2}$  كوب من دقيق الكعك المنحور
- $\frac{1}{2}$  كوب من الحور المقطع (خساري)
- 2 ملعقة صغيرة من فانيليا
- شوكولاته بصلاء مرارة (خساري)
- تمر كامل مبروغ سوى

## الطريقة

- 1 يسخن الفرن إلى درجة حرارة  $175^{\circ}\text{C}$  مبردة ودهن صينية خبز على شكل قلب مفاصل  $9 \times 13$  بوصة بالزبد
- 2 في وعاء متوسط لاجد يخلط التمر مع بيكاربونات الصوديوم والفانيليا ثم يضاف الحليب حتى يتصلب خشناً ليد
- 3 في وعاء كبير الحجم يخلط السكر مع الزبد إلى أن يصبح الحليب خفيف ورغياً ثم يضاف البيض ويخلط جيداً
- 4 يرش لفتيل من سكر في كوب عار وسوى ثم يضاف الدقيق والحور والفانيليا ويخلط سطر ويخلط جيداً ثم يصب الخليط في الصينية المحبرة ويخبز لمدة 50 دقيقة أو إلى أن يفرس حله اسنان في منتصف الكعكة ويخرج بصفحة، ويهدف سرد الكعكة
- 5 ترس الكعكة بالتمر الكامل و لتوكولاته البيضاء حسب الرغبة ثم يقدم

كعكة التمر



الشيف دينو

# وجبات الاطفال أكبر فن



الأطفال وطعام الأطفال مهمة صعبة ولكن لابد  
منها فهم ربه الحياة  
لجعل أطفالنا يعمون بمداف طيب وفي نفس  
الوقت غني بالفيتامينات اللازمة لنمو سليم، ما علينا  
الا الإستعانة بهذه الوصفات التي أعدها الشيف دينو  
المتميرة بالتنوع والغنية بالمداف والمكونات  
لا عناء بعد اليوم لمدح أطفالنا ما يستحقونه بحيث  
ليس لهم الخيار في هذا العمر للإختيار!





# السّمك اللّذيذ على الأرز



## المقادير

- 1/2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 1 1/2 ملعقة كبيرة من البصل المفقطع ناعماً
- 1 1/2 ملعقة كبيرة من تفعل الرومي الأحمر المقطع ناعماً
- 30 جم من فليه سمك القد أو أي سمك أبيض
- 1 جزرة متوسطة الحجم (مطبوخة ومهروسة)
- 1/2 كوب من لبن الأطفال
- 30 جم من الأرز المطبوخ

## الطريقة

1. يسخن الزيت في قدر صغيرة للحجم.
2. يضاف البصل والفلفل ويشوحا على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق أو إلى أن يطريا.
3. يضاف السمك ويحمى لمدة تقيمين إلى أن ينضج.
4. يضاف الجزر المهروس والحليب ويغلى الطبق.
5. يوضع الحليب عن النار ويضاف إليه الأرز.
6. يقيم الأرز مع الخليط ويقدم.





## الأرز مع الخوخ والنفاخ والفراولة

### الطريقة

1. يوضع النفاخ المقطع في قدر مع عصير النفاخ أو الماء، ثم تغطي القدر ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
2. تضاف الفراولة والخوخ ويستمر في الطهي لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إضافية.
3. يضرب الخليط في الخلاط إلى أن ينعم، ثم يضاف إليه الأرز ويقلب.

### المقادير

- 1 تفاحة (مقشرة ومفرغة من النور ومقطعة)
- 2 ملعقة كبيرة من عصير النفاخ أو الماء
- 6 حبات ناصجة من الفراولة (مقشرة)
- 1 حبة خوخ ناصجة (مقشرة ومفرغة من البوابة ومقطعة إلى شرائح)
- 2 ملعقة كبيرة من الأرز المطبوخ



# صوص السمك



## الطريقة

1. يقطع التفاح تقطيعًا خشنًا، ثم يوضع في قدر ومعه الماء ورشة القرفة.
2. يعلّى الحليط، ثم تحفض درجة الحرارة وتغطى القدر ويترك الحليط على نار هادئة لمدة 10 دقائق تقريبًا إلى أن تطرى قطع التفاح.
3. ترفع قطع التفاح من القدر، ثم تهرس حسب الرغبة.

## المقادير

- 4 تفاحات متوسطة الحجم (مقشرة ومفرغة من النوى)
- رشة من القرفة
- 2 كوب من الماء



# القرنبيط بالجبنة

## الطريقة

- 1 يطهى القرنبيط على البخار لمدة 10 دقائق تقريباً إلى أن يصبح طويلاً بما يكفي للطفل.
- 2 لإعداد صوص الجبن، يذاب الزبد في قدر صغيرة الحجم.
- 3 يضاف نشأ المرحطة ويقلب ويغلى قليلاً.
- 4 يضاف الحليب ببطء ويقلب جيداً.
- 5 يكتسح في الطهي مع التقليب إلى أن يصبح الصوص سميكاً.
- 6 يرفع الحليب عن النار ويضاف إليه جبن الشيدر المبشور ويقلب.
- 7 في النهاية يضاف القرنبيط المطبوخ ويقدم.

## المقادير

- $\frac{1}{4}$  كوب من زبدات القرنبيط
- $\frac{1}{4}$  كوب من الحليب
- $\frac{1}{4}$  كوب من جبن الشيدر المبشور
- 2 ملعقة صغيرة من نشأ المرحطة
- 2 ملعقة صغيرة من الزبد





# المقادير المكونة لخبز البسبوز



## المقادير

- 1/2 كوب من النخاع المطبوخ (محلي من العظام)
- 1/4 كوب من الارز النني المطبوخ
- 1 حبة حوض باصحة
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الحوض
- 1 ملعقة كبيرة من لبن الأطفال

## الطريقة

- 1 نخلط جميع المكونات معاً ونقطع تقطيعاً خشناً في معالج الطعام أو الخلاط الكهربائي.



# بندورات البصل الطماطم المكسولة: الوصفة لذي الرجل

## المقادير

- 6 حبات من الطماطم البرقوقية
- 1 رأس ثوم غير مقشرة
- 1 بصلة
- زيت زيتون
- 1 كوب من مرق الدجاج
- 2 ملعقة كبيرة من الريحان الطازج

## الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. تقطع الطماطم بالطول إلى أنصاف وتغسل برفق لتخرج منها البذور.
3. توضع الطماطم في صينية خبز مسطحة وتغرس بزيت الزيتون.
4. تقطع قمة رأس الثوم بحيث يظهر الثوم داخل الفصوص، ثم يوضع لرأس بجوار الطماطم ويرش بزيت الزيتون.
5. تقشر البصلة وتقطع إلى فصوص وتقلب في زيت الزيتون، ثم توضع في لصينية مع الطماطم والثوم.
6. تخبز الطماطم مع الثوم والبصل لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة تقريباً إلى أن تطرى البصلة وتصبح الطماطم ناعمة وطرية بالكامل.
7. توضع الطماطم والبصلة في خلط الكهربي، ويعصر الثوم من لفصوص، حيث سيكون كريماً الآن، ثم يضاف منه ما يكفي حسب رغبة لطفل، ويضاف مرق الدجاج وتحرب المحتويات في الخلاط إلى أن يتكون خليط ناعم.
8. قبل التقديم يقلب القليل من زيت الزيتون والريحان المقطع إلى الخليط.





## سلطة القوامح المهروسة الباردة

### الطريقة

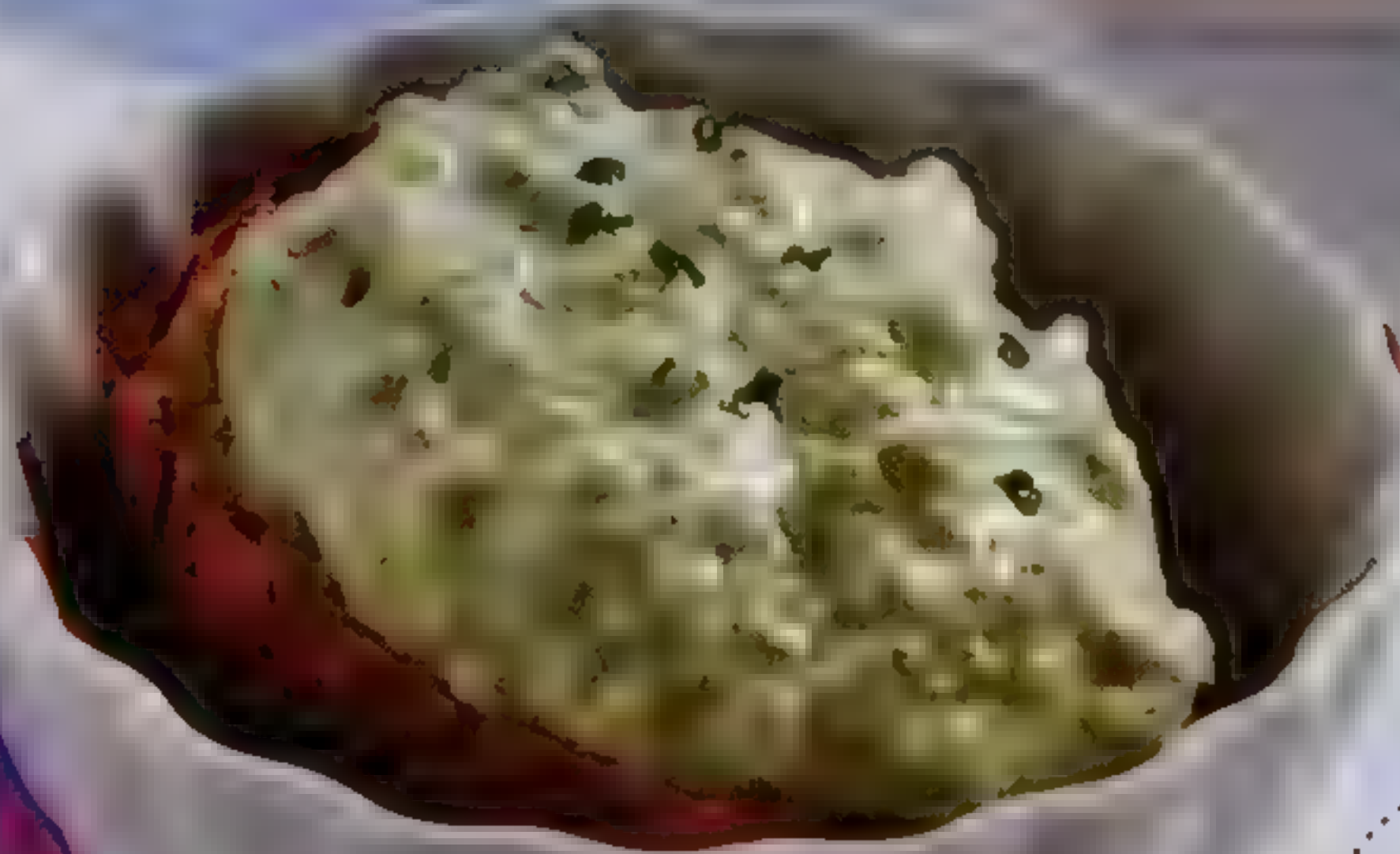
1. تقشر الفواكه وتفرغ من البذور وتقطع إلى شرائح.
2. توضع الفواكه مع الحليب في الخلاط الكهربائي أو معالج الطعام وتهرس إلى أن يصل الحليب إلى القوام المرغوب.

### المقادير

- 2 حبة ناضجة من الأفوكادو
- 2 موزة ناضجة
- 2 حبة كمثرى ناضجة (مطهيتان على البخار)
- $\frac{1}{2}$  كوب من حليب الأطفال



# البطاطس المحمصة مع صوص الأفوكادو



## الطريقة

1. تنقع حبة البطاطس باستخدام شوكة وتخيز لمدة 60 دقيقة على درجة حرارة 190 مئوية.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط الأفوكادو مع الريادي.
3. تقسم حبة البطاطس المخبوزة ويوضع خليط الأفوكادو على الوجه.
4. ترش بأوراق الثوم المعمر وتترك لتبرد قبل التقديم.

## المقادير

- 1 حبة بطاطس بيضاء متوسطة الحجم (منطقة وغير مقشرة)
- 1/4 حبة أفوكادو مهروسة
- 1/4 كوب من الريادي الطيب
- 1 ملعقة صغيرة من أوراق الثوم المعمر الطازجة المقطعة



# عصيدة الشوفان بالقواكه



## المقادير

- ½ حبة خوخ (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات)
- 1 نعاجة متوسطة الحجم (مقشرة ومفروعة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
- ½ كوب من الشوفان
- ¾ كوب من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من الزبيب
- ½ كوب من الزبادي الطبيعي

## الطريقة

- 1- غلط جميع المكونات معًا في قدر صغيرة الحجم وتغلى على نار هادئة إلى أن يبيضج الشوفان وتطرى الفواكه.
- 2- يبرد الحليب، ثم يضاف إليه الزبادي ويقلب ويقدم.



# التفاح المخبوز باللوز

## المقادير

- 2 تفاحة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير البرتقال
- صغار 1 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة من اللوز المطحون

## الطريقة

1. يقشر التفاح ويلغز من البذور ويقطع إلى شرائح، ثم يوضع في قدر صغيرة الحجم ويغطى مع عصير البرتقال إلى أن يطهى.
2. يهرس التفاح، ثم يضاف إليه صفار البيضة واللوز ويخبر على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يستقر.
3. يقدم ساخناً أو بارداً.







## الدجاج السهل من العسل

### المقادير

- 1 صدر دجاجة محلي من العظام والجلد
- 1 موزة ناصجة صغيرة الحجم (مهروسة)
- ½ كوب من حليب جوز الهند أو حليب الأطفال
- ½ كوب من الأرز البني المطبوخ

### الطريقة

1. يقطع صدر الدجاجة إلى نصفين بالطول.
2. يحشي الدجاج بالموز المهروس.
3. يوضع الدجاج في صينية فرن صغيرة الحجم ويصب حليب جوز الهند على الوجه.
4. يخبز الدجاج لمدة من 30 إلى 40 دقيقة على درجة حرارة 180 مئوية إلى أن يصبح نضجًا.
5. يقطع الدجاج إلى الحجم المرغوب أو يهرس ويقدم مع الأرز البني.



# السمك والسرور لخبز لوز فوق لوز من السمك

## المقادير

- 75 جم من فليه السمك الأبيض (بدون جلد)
- قطعة صغيرة من الزبد
- 50 جم من وريدات البروكولي
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد، مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة من البقي
- $\frac{1}{4}$  كوب من الحليب
- 20 جم من جبن الشيدر المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من جبن الماسكرونوني

## الطريقة

1. يوضع السمك في طبق ذي حجم مناسب وينثر عليه الزبد المقطع، ثم يغطى بغلاف بلاستيكي مع ترك فتحة للهواء ويغلى السمك في فرن الميكروويف لمدة دقيقة ونصف.
2. في تلك الأثناء يغلَى البروكولي على البخار لمدة 4 دقائق.
3. لإعداد صوص الجبن، يذاب بعض الزبد ويضاف إليه البروكولي ويقلب ويغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم يضاف الحليب ويقلب بالتدريج، ثم يستمر في تقليب الخليط على نار منخفضة الحرارة لمدة 3 دقائق، إلى أن يصبح الصوص سميكاً.
4. يرفع الخليط عن النار ويضاف جبن الشيدر وجبن البارميزان ويقلب إلى أن ينوب، ثم يضاف جبن الماسكرونوني.
5. يقطع السمك إلى رقائق ويقطع البروكولي تقطيعاً ناعماً، ثم يقلب مع صوص الجبن.





## المقادير

## الطريقة

8 أكواب من مرق الدجاج  
1 كجم من لحم الخنزير المدق  
كوب من لحم البقر المفروم  
كوب من البقسماط الجاف

يقلى المرق حتى الجفاف  
يخلط الخنزير المدق والبقسماط  
والدجاج كوب من جبن البارميزان  
يشكل الخليط كرات بحجم  
الحمص كرات اللحم  
تطهى وتطهى لمدة 5

# الشوربة الرومنسية الإيطالية



# سلطة الفاصوليا الخضراء والخيار والطماطم

## المقادير

- 1 1/2 كوب من الطماطم  
(اصغر حجم ممكن)
- 200 جم من الفاصوليا الحضر  
(رفيعة وطازجة)
- 1 خيار متوسط الحجم  
(مقشرة ومقطعة الى شرائح)
- 1/4 كوب من الشيت الطازج المفصع
- 1/4 كوب من البصل الاحمر المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون  
لطازج
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من خردل  
لندجون
- قليل اسود مصحون حديث  
(حسب الذوق)

## الطريقة

1. بعد غسل وتنظيف  
الطماطم تقطع الكبير منها  
(بدي الخضره كبر من 1'  
بوصة) إلى أنصاف تقطعا  
بترك الصغير منها كما هو.  
ثم توش للطماطم كلها  
بالقليل من الملح وتطهى  
بالحدار لمدة 15 دقيقة  
تقريباً إلى أن يطرى، ثم  
تترك لتبرد.
2. تشذب لفاصوليا لحضر .  
ثم تطهى بالحدار لمدة 6  
دقائق تقرب و إلى أن  
يصبح طرية ومقرمشة، ثم  
تترك لتبرد.
3. في وعاء كبير الحجم يخلط  
ببصل الطماطم مع الفاصوليا  
بحصراء والخيار والشيت  
والبصل.
4. في وعاء صغير لحجم يخلط  
زيت الزيتون مع عصير  
الليمون و ملح و سكر  
والفلفل، ثم يصب الحنط  
على حنط لبطاطس ويقلب  
معه يرفو.
5. تترك لنكهات لمتزوج لمدة  
ساعة تقريباً في الثلاجة،  
ويمكن تعديل التوس  
بإضافة المزيد من الزيت و  
الليمون و الملح أو غيرهم  
حسب الحاجة.





## المقادير

- 1/2 كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناشفة (مقلتان إلى النصف)
- 3 ملاعق صغيرة من اكليل الجبل الطازج
- 1/2 كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناشفة (مقلتان إلى النصف)
- 1/2 كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناشفة (مقلتان إلى النصف)
- 1/2 كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناشفة (مقلتان إلى النصف)
- 1/2 كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناشفة (مقلتان إلى النصف)
- 1/2 كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناشفة (مقلتان إلى النصف)
- 1/2 كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناشفة (مقلتان إلى النصف)

## الطريقة

- 1. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
- 2. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
- 3. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
- 4. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
- 5. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
- 6. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
- 7. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
- 8. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
- 9. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
- 10. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
- 11. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
- 12. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
- 13. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
- 14. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
- 15. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء

1. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
2. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
3. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
4. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
5. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
6. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
7. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
8. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
9. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
10. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
11. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
12. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء
13. اغسل الفلفل الأخضر ووضعه في وعاء
14. اغسل الفلفل الأحمر ووضعه في وعاء
15. اغسل الفلفل الأصفر ووضعه في وعاء

## صلصة الحمل مع

## اعشاب برقوق و الطماطم

## المشوية



## المقادير

## الطريقة

- 1 مطروف من الجيلاتين غير المذوق (حوالي 1 ملعقة كبيرة)
- 2 ملعقة كبيرة من الماء البارد
- 3 أكواب من الكريمة الثقيلة
- 4 كوب من السكر
- 5 1 ملعقة صغيرة من فانيليا الفانيلا
- 6 فواكه والتوت الطازج (اختياري)
- 7 أصناف التوت

- 1 يرفع القدر من النار
- 2 يترك كريمة الحامض تبرد الكريمة الحامض في الثلاجة
- 3 التوت يرفع القدر من النار
- 4 يترك كريمة الحامض تبرد الكريمة الحامض في الثلاجة
- 5 يترك كريمة الحامض تبرد الكريمة الحامض في الثلاجة
- 6 يترك كريمة الحامض تبرد الكريمة الحامض في الثلاجة
- 7 يترك كريمة الحامض تبرد الكريمة الحامض في الثلاجة

## باتا كورتا





# للمؤنات الفرولة الوردية

الطريقة

المقادير

1. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
2. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
3. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
4. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
5. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
6. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
7. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
8. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
9. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
10. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
11. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
12. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق

1. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
2. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
3. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
4. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
5. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
6. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
7. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
8. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
9. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
10. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
11. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
12. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق

1. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
2. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
3. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
4. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
5. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
6. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
7. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
8. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
9. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق  
10. 1/2 كوب (125 غرام) زبدة  
11. 1/2 كوب (125 غرام) سكر  
12. 1/2 كوب (125 غرام) دقيق



## المقادير

## الطريقة

1- نغسل الفلفل الأخضر ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
2- نغسل الفلفل الأحمر ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
3- نغسل الفلفل الأصفر ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
4- نغسل الفلفل البني ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
5- نغسل الفلفل البرتقالي ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
6- نغسل الفلفل الأخضر ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
7- نغسل الفلفل الأحمر ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
8- نغسل الفلفل الأصفر ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
9- نغسل الفلفل البني ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.  
10- نغسل الفلفل البرتقالي ونقطع نصفه طولياً ونضعه في ماء مغلي مع قليل من الملح ونتركه حتى ينضج.



شوربة الفلفل الحار  
والفلفل الحلو



# أسيياخ الشمام والديك المدخن وجبن الموتزاريلا الصغير

## المقادير

التتبيلة

1/4 كوب من زيت الزيتون المبكر المستر

1/4 كوب من أوراق الريحان الطازجة

1 حبة كراث أندلسي مقطعة خشناً

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

قليل من الخل (اختياري)

الأسيياخ

6 قطع من الشمام المخلو

6 كرات من جبن الموتزاريلا الصغير

6 شرائح من الديك المدخن

## الطريقة

1- يتم خلط التتبيلة في إناء زجاجي.

2- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

3- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

4- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

5- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

6- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

7- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

8- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

9- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

10- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

11- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

12- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

13- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

14- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

15- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

16- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

17- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

18- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

19- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

20- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

21- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

22- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

23- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

24- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

25- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

26- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

27- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

28- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

29- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

30- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

31- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

32- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

33- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

34- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.

35- يتم تقطيع الشمام إلى 6 قطع.

36- يتم تقطيع الديك إلى 6 شرائح.

37- يتم تقطيع جبن الموتزاريلا إلى 6 كرات.



# التونة المشوية مع السمسم ولفائف الأرز المقرمشة

## المقادير

- 1 قطعة من قشرة سمك التونة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

## الطريقة

1. كوب من الأرز المطبوخ
2. كوب من الأرز المطبوخ
3. كوب من الأرز المطبوخ
4. كوب من الأرز المطبوخ
5. كوب من الأرز المطبوخ
6. كوب من الأرز المطبوخ
7. كوب من الأرز المطبوخ
8. كوب من الأرز المطبوخ
9. كوب من الأرز المطبوخ
10. كوب من الأرز المطبوخ

## الطريقة

1. يفرغ من قشرة سمك التونة ويرش بالزيت
2. يقطع السمك إلى شرائح
3. يقطع السمك إلى شرائح
4. يقطع السمك إلى شرائح
5. يقطع السمك إلى شرائح
6. يقطع السمك إلى شرائح
7. يقطع السمك إلى شرائح
8. يقطع السمك إلى شرائح
9. يقطع السمك إلى شرائح
10. يقطع السمك إلى شرائح



## المقادير

## الطريقة

- 1- كوبين من كريمة الخفق (أو 100 غرام من الكريمة المخفوقة).
- 2- 100 غرام من السكر.
- 3- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 4- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 5- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 6- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 7- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 8- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 9- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 10- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 11- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 12- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 13- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 14- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 15- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 16- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 17- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 18- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 19- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.
- 20- 100 غرام من مسحوق الكاكاو.

## موس القهوه والبنديق



# البطيخ الرومانسي



١٥٠ ٠٠٠



المقادير

المقادير



شوربة كريمة  
الدجاج



## كرات الجبن

### المقادير

- 250 جم من جبن الباعر
- 2 بصلة خضراء مقطعة ناعماً
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب من الأعشاب الطازجة المقطعة (زعتر، ريحان، بقدونس، أوريجانو)
- ¼ كوب من اللوز المحمص (مقطع ناعماً)
- ¼ كوب من جوز اليقطين المقطع
- ¼ كوب من الفستق المقطع
- 2 ملعقة صغيرة من المايونكا

### الطريقة

1. في وعاء، وباستخدام شوكة، يخلط الجبن مع البصل الأخضر والفلفل الأسود ونصف الأعشاب المقطعة (2 ملعقة كبيرة) إلى أن يصبح لحيط ناعماً.
2. باستخدام ملعقة ينقسم الخليط نحن إلى كرات كل منها حوالي 10 مل (2 ملعقة كبيرة)، وتشكل كل كرة في راحة اليد.
3. تدهج 8 كرات في المكسرات المقطعة وتوضع في طبق تقديم.
4. من خلال مصفاة صغيرة الحجم توش المايونكا على كرات الجبن الأخرى.
5. تقدم بقية كرات الجبن كما هي أو تدهج في الأعشاب أو المسكوكات المبقة.
6. تقدم على أعود أسنان مع أوراق الثوم المعمر.



## الطريقة

1. سخّن الفرن إلى درجة حرارة 185 مئوية.
2. لإعداد الحشو، تقود مكعبات الحبيز في طبق واحدة في صينية حبيز مسطحة، ثم تخبز في منتصف الفرن لمدة 15 دقيقة تقريباً إلى أن تحف وتتحمص قليلاً، ثم يترك لفرن يعمل من أجل الشواء، ويوضع الحبيز جالساً ليبرد.
3. يطهى البصل والكرفس وشرائح الديك الرومي في الزيت في مقلاة ثقيلة مساحتها 12 بوصة على نار معتدلة الحرارة مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من 4 إلى 5 دقائق إلى أن يطروا.
4. يضاف التفاح ويقلب ومعه السكر والملح والفلفل الأسود والمريمية والزعتر وجوزة الطيب والقرقة، وتحفض درجة الحرارة ويطهى الخليط مع تغطيته وتقليبه من حين إلى آخر لمدة 15 دقيقة إلى أن يطرى التفاح ثم تضاف مكعبات الحبيز وتقلب ومعه المعنوس وأوراق الثوم المعمر.
5. للشواء، يوضع رف الفرن في الثلث السفلي من الفرن.
6. ترش الريش من الدحل والخارج بالملح والفلفل الأسود، وتوضع في صينية فرن كبيرة الحجم، ونحشى الفجوة بالحشو وتلف أطراف الصلوع بورق الألومنيوم للحيولة دون احتراقها.
7. يشوى اللحم في منتصف الفرن مع تغطيته الحشو بورق الألومنيوم على نحو غير محكم بعد مرور 30 دقيقة، وإلى أن يسجل ترمومتر فوري درجة حرارة 155 فهرنهايت عندما يغمس على عمق 2 بوصة في منتصف اللحم، مع مراعاة عدم لمس العظام، وبحيث تكون الفترة الكلية للشواء 2½ ساعة.
8. ينقل اللحم إلى أوع تقطيع ويترك ليستقر مع تغطيته بورق الألومنيوم على نحو محكم لمدة من 15 إلى 20 دقيقة، مع ملاحظة أن درجة حرارة اللحم سوف ترتفع إلى 160 درجة فهرنهايت وسوف يكون لونه وردياً خفياً.
9. لإعداد صوص المقلاة، يتم التخلص من اللحم المتقاصر في المقلاة، ثم توضع المقلاة بين شعلتين على الموقد ويضاف إليها الماء مع التقليب لإزالة ما تنصق بقاع المقلاة، مع وضعها على نار عالية الحرارة، ثم نصب مجنوبات المقلاة في قدر عبر مصفاة دقيقة، ويتم التخلص من القطع المبقية.
10. يضاف الكشمش وأي سوائل تجمعت على لوح التقطيع إلى القدر، ثم توضع القدر على نار هادئة مع تقليب الصوص باستمرار، ويستحلب أي دهن يتجمع لمدة 4 دقائق تقريباً إلى أن ينوب الجيلي، ثم يتبل الصوص بالملح والفلفل الأسود.
11. يرفع ورق الألومنيوم كله عن اللحم المشوي ويرش بالطماطم لكرية والجزر والخير.
12. يقدم مع الحن.

## ساج الريش المشوي المحشو



## المقادير

الحشو	الصلوع
6 شرائح من خبز السامويشات الأبيض البانت (مقطعة إلى مكعبات بحجم 1 بوصة)	1 ملعقة صغيرة من المريمية الخارجة المقطعة (أو ¼ ملعقة صغيرة من المحمص)
6 ملاعق كبيرة من الزيت غير المملح	1 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج المقطع (أو ¼ ملعقة صغيرة من المحمص)
½ كوب من البصل المقطع ناعماً	¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة حديثاً
¼ كوب من الكرفس المقطع ناعماً (بما فيه بعض الأوراق)	رشه من القرقة
1 كجم من تفاح قليل الحلاوة (مغشّر ومقطع إلى أقصص مسكها ¼ بوصة)	¼ كوب من البقدونس الطازج المقطع
¼ كوب من السكر	2 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر الطازجة المقطعة
1 ملعقة صغيرة من الملح	الشواء
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود	2 كجم من ساج ريش الحمل (بصرف)

الصلوع

1 ¼ ملعقة صغيرة من الملح

2 ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (500 جم من شرائح الديك الرومي)

لصوص

1 ½ كوب من الماء

¼ كوب من الكشمش الأحمر و

صوص مدح

للريش

طماطم كرنية

جزر

خيار



## المقادير

1 عبوة من الحنظل المصنوع

1 باقة خضار وموسم (لحم وسمكة وسمكة)

1 كوب من لبن البقر (لحم)

1 كوب من اللبن البقر (لحم)

1 كوب من اللبن البقر (لحم)

التبلة

1 كوب من اللبن البقر (لحم)

# سلطة توت الأوسية البري الضراء



## الطريقة

1. شغل الفرن في 180 درجة مئوية.
2. اغسل الخضار واطبخها في الماء.
3. اقطع الخضار إلى قطع صغيرة.
4. اخلط الخضار مع اللبن البقر.
5. اخلط الخضار مع اللبن البقر.
6. اخلط الخضار مع اللبن البقر.

في وعاء سلكي كبير اخلط الحنظل المصنوع مع اللبن البقر واطبخها في الماء. اقطع الخضار إلى قطع صغيرة. اخلط الخضار مع اللبن البقر. اخلط الخضار مع اللبن البقر. اخلط الخضار مع اللبن البقر. اخلط الخضار مع اللبن البقر.



## المقادير

١. كوب من لوز غير المصح (في درجة حرارة الغرفة)
٢. كوب + 3 ملاعق كبيرة من السكر البني بحبيب
٣. كوب من الكرز الحامض لمجموع (مصغى مع الاحتفاظ بـ 1 ملعقة صغيرة من العصير)
٤. كوب من البندق متعدد الاستخدامات
٥. كوب من مسحوق الكاكاو غير المحلى
٦. ملعقة صغيرة من البكينج باودى
٧. ملعقة صغيرة من ملح الحشن
٨. صفار 1 بيضة كبيرة
٩. 3 ملاعق كبيرة من الحليب كامل الدسم
١٠. كوب من الكريمة الثقيلة
2. ملعقة صغيرة من عصير البرتقال

## الطريقة

1. سحق لوز لى درجة حرارة 350
2. توضع 1 ملعقة صغيرة من الزيت و 1 ملعقة كبيرة من السكر البني و 1/2 ملعقة صغيرة من عصير الكرز في قاع وعاءين من السيراميك أو الزجاج، ثم يوضع الوعاءان في فرن الميكروويف لمدة دقيقة واحدة إلى ٢ كوب لسكر البني و يزيد ويخرج منهما بملاقع
3. يرفع الكرز في طبقه محكمة دون أن يغاب في قاع كل وعاء
4. في وعاء صغير الحجم يخلط البندق مع الكاكاو والبكينج باودى والمصح
5. في وعاء آخر صغير الحجم تحيط 2 ملعقة كبيرة من الزيت و 1/2 كوب من السكر البني باستخدام ملعقة خشبية لمدة 3 دقائق تقريبا إلى أن يصبح الحبيب خفيفا وزعجا
6. يضاف صفار البيضة ويقلب، ثم يضاف حبيب البندق و الحليب ويعدف بقسم المخبين على الوعاءين
7. يوضع الوعاءان في صينية خبز ذات حواف و يخبز الكعكتان لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يفرس لون لسانان في المنتصف ويخرج بالفصل من يده عنده، ثم تترك الكعكتان كي تبرد على رف سلكي لمدة 20 دقيقة
8. في تلك الأثناء، في وعاء صغير الحجم تحيط الكريمة مع 1 ملعقة كبيرة من السكر البني وعصير البرتقال إلى أن تكون مع دامة
9. يمرر سكين تقشير حول حافة كل كعكة، ثم تقلب الكعكة على طبق
10. تقدم الكعكتان مع الكريمة المحفوقة

## كعكة الغابة السوداء المقلوبة





## شوربة

## فقدير

- 1 في قدر كبيرة الحجم نغلي كريمة اندرة مع البصل ثم نصف لحم سرطان البحر والسمك والقلل الأسود، ونترك الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق
- 2 نضاف البصل المحفوظ ونقلب ونعطيها خلط نشب ونضف البصل الأخضر ويستمر في الطهي على نار هادئة لمدة 5 دقائق حتى
- 3 نرش بقية البصل الأخضر على لوحه ونقدم الشوربة مع اوراق الرمان الأحمر وشرايح السمك الحامض

- 1 كوب من كريمة اندرة
- 2 كوب من عرق الدجاج
- 2 كوب من لحم سرطان البحر
- 1 بيضة محفوفة
- 1 معلقة كبيرة من نشأ اندرة (مخلوطة)
- مع 2 ملعقة كبيرة من الماء
- 2 بيضة خضراء، مقطعة
- 1/4 كوب من لوزر المشور
- شرائح ليمون حامض
- ملح وفلفل سمك حسب النوى
- أوراق رمان أحمر



## شوربة سرطان البحر والخدرة



# الأفوكادو المهروس مع الطماطم

## المقادير

- ٢ حبات من الأفوكادو (مفتشر ومغسّ من سوي ومهروس)
- عصير ١ ليمونة خضينة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- كوب من عصير الفصيح لي يكتسب
- ٣ ملاعق كبيرة من الكزبرة الصارمة لتقطع
- ٦ حبة من بصل الصارمة (مفصصة في مكعبات)
- ١ ملعقة صغيرة من شحم المفلوم
- رشة من لبقير الحريف المصحون (اختياري)

- ١ في وعاء متوسط يجمع يهريس الأفوكادو  
وعصير الليمون الحامض والملح
- ٢ يضاف البصل المفصص ويقلب  
والطماطم ويقلب ثم يضاف البصل  
الحريف
- ٣ يحفظ الحائط في ثلاجة لمدة ساعة من  
أجر الحصول على فصل بكمية و يقدم  
في الحال





## المقادير

- ١/٢ كوب من أنصاف الكاجو
- ١ لتر ماء ساخن رومي مقطعة
- ١ ملعقة كبيرة من الزبد المذوب
- ١ ملعقة صغيرة من إكليل الجبل، الصارح
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة كبيرة من السكر البني
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح الحشن
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف

### التتبيلة

- 3 ملاعق كبيرة من الحل الأبيض
- 3 ملاعق كبيرة من خردل الديجون
- 2 ملعقة كبيرة من العسل
- ١/٢ كوب من زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

### السلطة

- ١ عبوة من السلطة المشكلة
- ١/٢ حبة كمثرى متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
- ١/٢ كوب من العنب الأحمر (مفرغ من البذور ومقطع إلى أنصاف)

## الطريقة

1. في مقلاة جافة كبيرة لحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة يحمص الكاجو لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن يكتسب اللون الذهبي الذهبي، ثم ينقل إلى طبق كي يبرد قليلاً.
2. توضع المقلاة مرة أخرى على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة وتطهى فيها قطع الديك الرومي لمدة 7 دقائق تقريباً إلى أن تكتسب لونا ذهبيا، ثم تقطع تقطيعاً خشناً وتوضع جانبا.
3. في وعاء متوسط الحجم يحلط الزبد مع إكليل الجبل ومسحوق الكاري والسكر البني والملح والفلفل الحريف والكاجو المصمص ويوضع لعلط جانبا.
4. في وعاء صغير الحجم يخطط الحن الأبيض مع الخردل والعسل، ثم يحمق معهم زيت الزيتون مسطاً، ويورث الملح والفلفل الأسود على الحفظ حسب الذوق.
5. في وعاء مسطحة كبير الحجم تقلب التتبيلة مع الخضروات وشرائح الكمثرى والعنب وقطع الديك الرومي، ثم ترش بحليب الكاجو.
6. تقدم مع إكليل الجبل.

# سلطة الكاجو والكمثرى والعنب





الز

الطريقة

1 ليمونة

1/2 كجم من التفاح الاحمر

(مقشر ومغسول من لدور ومقطع الى 8 قصوص)

1/2 كوب من عصير التفاح

2 كوب من لبن المصفى (مقطع الى 1 سم)

1 كوب من السكر المحفف

1 كوب من السكر

1 عود قرفة

كشمش احمر

1. تقشر الليمونة باستخدم مقشر خاص و تخلص من

البقايا وتقطع الى شرائح رقيقة وتخلط مع

عصير التفاح

2. يسخن الفرن الى 180 درجة مئوية

3. يصفى اللبن ويخلط مع السكر المحفف

4. يضاف التفاح الى الخليط ويخلط جيداً

5. يترك الخليط في الفرن لمدة 20 دقيقة

6. يطهى التفاح مع مواضع القلب من حذر الى حذر

7. يصفى الخليط لباقيته في وعاء يقدم ساخناً

8. ويحفظ في الثلاجة لمدة تصل الى 1 يوم

9. يقدم مع الكشمش الاحمر

# كومبوت التفاح والتين



# الحلوى كندو المستلوق مع الصوص الأبيض

## المقادير

- 2 قطعة متوسطة الحجم من الكركند (استاكوزا)
- 1 1/2 لتر من الصودا البيضاء (مشروب غازي)
- 1 ملعقة صغيرة من الملح

- الصوص الأبيض:
- 1/2 كوب من جبن الشيدر
- 1/4 كوب من جبن الماعز
- 1/4 كوب من جبن البارميزان
- 1/4 كوب من زيت
- 1/4 كوب من دقيق الدرة
- 2 كوب من الحليب
- 2 ملعقة كبيرة من زيت لزيون
- ملح وفلفل أسود

- التزيين
- شرائح خبز
- شرائح جزر
- طماطم كرزية
- مشروم طازج
- عنب أحمر
- أوراق ريحان
- بتلات ورد
- ليمون حامض

## الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يسلق الكركند مع الصودا البيضاء والصح لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يبدأ في اكتساب اللون الأحمر، ثم يرفع عن النار في الحال ويقطع من المنتصف من الجانب السفلي ويدخل الفرن لمدة 4 أو 5 دقائق على درجة حرارة 200 مئوية.
2. في تلك الأثناء يقطع جبن الشيدر إلى مكعبات بحجم 1 بوصة ويوضع جانبًا.
3. في قدر متوسطة الحجم يذاب الزيت على درجة حرارة منخفضة، ثم يضاف الدقيق ويحقق معه.
4. يضاف الحليب والملح والفلفل الأسود ويغلى الخليط على نار متوسطة الحرارة.
5. يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه جبن الشيدر وجبن الماعز وجبن البارميزان المبشور ويقلب الخليط إلى أن يصبح ناعمًا وكريميًا.
6. يصب الصوص على الكركند ويوزن بالخبز والجوز والطماطم الكرزية والعنب الأخضر والريحان الأحمر وبتلات الورد.
7. يقدم مع الطماطم الكرزية المحمرة مع الثقليل والمشروم وشرائح الليمون الحامض.





# فاهيتا اللحم

## المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من توابل الفاهيتا
- ¼ ملعقة صغيرة من الخردل المحف
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 كجم من ستيك الحاصصة (سمك ½ بوصة)
- رغف تورتييا ( خنباري )
- طماطم كرزية
- شرائح خيار

### الصلصة

- 5 حبات من الطماطم البرقوقية (مقصعة إلى أربع ومفرغة من البذور)
- 2 فص مقطع من الثوم
- 1 فستلة هالابينيو صغيرة الحجم (مفرغة من البذور ومقطعة إلى شرائح)
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب من الكريمة الطازجة المفصصة

## الطريقة

- 1 في وعاء متوسط الحجم تخلط توابل الفاهيتا مع الخردل المجفف والفلفل الأسود.
- 2 بدهن المسبك بزيت الزيتون بالتساوي، ثم يرش بخليط التوابل ويغص ويحفظ في لثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل.
- 3 يشوى الستيك مع تغطية لمشواة على درجة حرارة 190 مئوية لمدة من 7 إلى 8 دقائق على كل جانب أو إلى أن يبلغ درجة النضوج المرغوبة، ثم يقطع براوية عبر السبيج إلى شرائح رفيعة.
- 4 لإعداد الصلصة، تصرب جميع المكونات باستثناء الكريمة في الخلاط الكهربائي أو مدالج الطعام إلى أن يصبح الخليط ناعماً مع مرعاة التوقف بين الحين والآخر لكشط الجوانب، ثم تصف الكريمة وتقلب ويحفظ بحيط في لثلاجة إلى أن يقدم.
- 5 تلف لفاهيتا في تورتييا، وتقدم مع الصلصة معكسيكه.





# بصلة الدجاج والفاصوليا

## المقادير

- 750 جم من الدجاج لمحتل من الجلد  
و عظام (مصوح ومسبل)
- 2 كوب من الفاصوليا الحمراء المطبوخة
- 2 كوب من صلصة المجرة
- 6 كوب من ورق الدجاج
- 1 عبوة من تنيلة الذرة

## الصنعة

- 3 حبات من الصناعات لبرفوقته (مفيدة)
- الفص مفروم من الثوم
- 1 ملعقة رومي صغيرة الحجم (مفرعة من  
سدر ومقطعة إلى مكعبات)
- 1 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 4 كوب من الكرنبه تجارة (مفيدة)
- 1 ملاعق شمر حامض لتقديم

## الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يخط الدجاج مع  
فاصوليا والورق و تنيلة
2. يغلى الخليط، ثم تحمص درجة الحرارة  
إلى أن تغلي الشورية غلياً خفيفاً.
3. يترك الخليط ليضج لمدة من 15 إلى  
20 دقيقة كي يتمارج البكهات جيداً.
4. لإعداد الصلصة، تصرب جميع  
المكونات باستثناء الكرنبه في الخلاط  
كهربي أو معالج الطعام إلى أن  
يصبح لحيط ناعماً، مع مرعاة  
لنوع بين الحين والآخر لكشط  
الجوانب، ثم تصاب الكرنبه وتقلب  
تربس البخة سيقان إكليل لحبل وتقدم  
مع شرائح الليمون بحامض.



## المقادير

- 1 عبوة من قطع الأناناس (في عصيرها الطبيعي)
- 1 ملعقة كبيرة من دقيق لدرية
- 3 ملاعق كبيرة من الكتشاب
- 1 ملعقة كبيرة من صوص لصويا الحفيف
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت سائل
- 350 جم من شرائط الدجاج المشوكة
- 1 بصلة مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1 فليجة حمراء أو صفراء مقطعة إلى شرائح
- 3 أعواد كرفس مقطعة إلى شرائح
- 1 جررة مقطعة إلى شرائح
- فلفل سود مطحون
- بصل أخضر مقطع إلى شرائح

## الطريقة

1. يصفى الأناناس من العصير في وعاء صغير الحجم أو إبريق ويضاف دقيق لدرية إلى العصير ويقلب معه إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يخلط معه الكتشاب وصوص الصويا ويوضع الخليط جانبًا.
2. تسخن الزيت في مقلاة صلبة (أو مقلاة كبيرة حد) ثم يضاف شرائط الدجاج المحمر مع التقليب على نار عالية لمدة 5 دقائق حتى يذبل.
3. يضاف البصل والفلفل الأخضر إلى المقلاة ويحرر مع التقليب لمدة 3 إلى 4 دقائق إضافية ثم يضاف البصل والأناناس.
4. يقب خليط عصير الأناناس جيدًا ثم يضاف إلى المقلاة ويقلب إلى أن يشخن ويصبح سميكًا، ويرش الفلفل الأسود المطحون والبصل الأخضر على الوجه.
5. تقدم

الدجاج الحلو  
الحامض





# بطيخة اللحم



## الطريقة

- 3 يعلّى الخليط عياناً حفيف مع تعطيت ويطهى على نار منخفضة لحرارة لمدة ساعة مع التفتيش من حين إلى آخر إلى أن يصبح سميك
- 4 تصاف الفصوليا وكربرة الطارحة ويستمر في الطهي لمدة 10 دقائق إضافية، مع رفع الغطاء قبل رفع النخلة عن النار
- 5 يرش بكربرة والكربرة الحامضة على وجهه
- 6 تقدم

- 1 تحفر البصل والثوم في قدر ثقيلة كبيرة الحجم إلى أن يطريا، ثم يرفع درجة الحرارة ويضاف اللحم المفروم ويطهى سريعاً إلى أن يتحمر، مع مراعاة هفيت أي كتل باستخدام ملعقة خشبية، ثم يصب عصير العنب الأحمر ويغلى الحبيط لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق
- 2 تصاف الطعاصم والطماطم المهروسة والفاصوليا والأحضر والكربرة المضبوحة و يغلّى لحر والكمون و لقرقه وصوص لوزر سبرشدر ويغلى معهم مكعب لشرق ويصفى ويخفق ليعمل حسب الرغبة

- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1 عود قزح
- رأسه من صندل الزور سبرشدر
- 1 مكعب مرق لحم
- فاصل سلون مطحون حديث
- ملح
- 1/2 حزمة مقطعة جنباً من الكزبرة
- 1/2 كوب من الكزبرة الحامضة

## المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 بصله مقطعة
- 2 فص مدقوق من الثوم
- 1 كجم من اللحم المفروم الحالي من الدهن
- 2 كوب من عصير العنب الأحمر
- 1 عبوة من الفصوليا الحمراء
- 2 عبوة من الطماطم المقطعة
- 1 فليطة حضراء مقطعة حسباً
- 3 ملاعق كبيرة من الطماطم المهروسة
- 2 فليطة حارة حمراء (مقطعتان إلى شرائح رقيقة)



## وصفة

- 1 كوب من الشعير سريع الطهي  
3 أكواب من ورق الدجاج (حالي من  
سمون وقليل الصوديوم)  
3 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون  
3/4 كوب من البصل المفصع  
2 كوب من الخضروات المشكلة المجمدة  
1 كوب من الدجاج المطبوخ المقطع  
1/4 ملعقة صغيرة من الملح  
1/4 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف  
1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
شرايح ليمون حامض
- 1 في قدر كبيرة الحجم يغلى الشعير مع المرق، ثم  
تخفض درجة الحرارة ويترك لينضج على نار هادئة  
لمدة 5 دقائق  
بينما ينضج الشعير، يسخن الزيت في مقلاة غير  
لاصقة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة  
الحرارة، ثم يضاف البصل ويشوح لمدة 3 دقائق، ثم  
تضاف الخضروات المشكلة وتشوح لمدة دقيقتين،  
وبعدها يضاف الدجاج والملح والزعتر والفلفل الأسود  
إلى خليط الشعير ويترك لينضج على نار هادئة لمدة  
4 دقائق.
- 3 يقدم مع الليمون الحامض



يخته الدجاج  
والشعير



# خمس رولة اللطائف والبطاطس

## المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 جم من البطاطس (مقشرة إلى أنصاف)
- 1 عبوة (وزن 454 جم) من بقائق اللحم أو الدجاج
- 1 كوب من الخضروات المسكدة لمحمة
- 1 بصلة مقطعة إلى شرائح
- 1 فلفل خضراء مقطعة إلى مكعبات
- 1 برطمان (وزن 340 جم) من صوص صاص المعكرونة
- 1 فلفل حمر + حارة مقشرة ناعماً

## الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة الحجم وتحمّر فيه البطاطس وبقائق لمدة 5 دقائق
2. يضاف البصل والفلفل ويستمر في لطهي لمدة 5 دقائق إضافية مع قلب البقايق من حين إلى آخر حتى أن تتحمر
3. تصاف الخضروات المشكدة والصوص ويعسل البرطمان برشة من الماء ويضاف ما فيه إلى المقلاة، ثم تغطى المقلاة ويطهى الصند لمدة 5 دقائق
4. يرش الفلفل الأحمر الحار على الوجه وتقدم.



## المقادير

## الطريقة

- 250 جم من معكرونة لغوسيلي
- 15 ملل من زيت الزيتون
- 3 شرائح مقطعة من أجناس الدجاج
- 3 فصصوص مفرومة من الثوم
- 1/4 بصلة مبسطة الحجم
- 1/4 عبوة من طماطم (مقطعة إلى مكعبات)
- 1/4 حزمة من لسانخ الطازجة (مفصلة ومقطعة إلى قطع بحجم اللقمات)
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور
- ماء للغلي
- رشة من الملح
- بقدونس أسترالي

- 1. في قدر متوسطة الحجم يعنى الماء مع الملح والزيت، وتطهى فيه المعكرونة لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى.
- 2. في تلك الأثناء تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ويطهى فيها الدجاج إلى أن يحمر، ثم يضاف الثوم والبصل ويطهى لمدة دقيقة إضافية، ثم يضاف الطماطم وتقلب وتطهى إلى أن تسخن جيدًا.

- 3. توضع لسانخ في مصفاة وتصفى المعكرونة الساخنة عليها كي تنبل.
- 4. نقل المعكرونة واللسانخ إلى وعاء تقديم كبير الحجم وتقلب مع بقية زيت الزيتون وخليط الدجاج و الطماطم، وترش بالحبس وترين بالبقدونس الأسترالي
- 5. تقدم

معدني روليه القيدوسيلي  
على الدجاج واللسانخ





# حلقة الفاصوليا البرسيمية



## المقادير

- كوب من زيت لزيوتون
- 200 جم من شرائح اللحم البقري (مقطع إلى مكعبات)
- كوب من لفل الرومي الأحمر
- 1 بصلة متوسطة اللحم مقطعة ناعماً
- 2 فص مقطع ناعماً من الثوم
- 1/4 كوب من شراب القيقب
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الوردسترشير
- 1/4 كوب من صوص الطماطم (الكتشاب)
- 1/4 كوب من صوص لستيل

## الطريقة

1. تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في قدر كبيرة اللحم على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف شرائح اللحم وتطهى لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إلى أن تكتسب لونا ذهبيا، ثم يضاف البصل والثوم والفلل الرومي ويطهوا لمدة دقيقتين إصافين.
2. يضاف شراب القيقب والصوص بنواحه والماء ويقلدوا جيداً ويقلل الخليط بالملح والفلل حسب الذوق، ثم تحض درجة الحرارة
3. إلى منخفضة ويطهى الخليط لمدة 15 دقيقة إلى أن يصبح سميكاً وكالشراب.
4. في تلك الأثناء يدهن الخبز بالزيت المتيق، ثم تسخن المشواة ويشو عليها الخبز إلى أن يحمص ويقرمش.
5. تزين بأوراق البقدونس على الوجه وتقدم مع لخبز المشوي.

# البودوار المتخمرة البسجلة

## المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- 750 جم من لحم صدور الدجاج المحلي
- من الجلد (مقطع إلى شرائط)
- 2 فص مفروم من الثوم
- $\frac{1}{4}$  بصلة حلوة متوسطة الحجم
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق لرنجيب
- 1 كوب من الفاصوليا الخضراء
- 1 كوب من الدرة الصغيرة
- (مقطعة إلى شرائح)
- 1 عوة من شوربة البودوار بنكهة الدجاج
- 1 عوة (وزن 500 جم) من الخضروات
- لشرقية المشكلة المجمدة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- المطحون حديث
- $\frac{1}{4}$  كوب من الماء

## الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف الدجاج ويحمر مع التحريك المستمر إلى أن يغير لونه لوردي
2. تصاف الخضروات وتغطى المقلاة، وتطهى الخضروات لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن تنضج
3. في تلك الأثناء تطهى البودوار (بنون كيس النكهة) طبقاً للتعليمات المبينة على العبوة، ثم تصفى
4. يضاف صوص الصويا والثوم والرنجيب والفلفل الأسود وكيس النكهة إلى الماء ويحطو جيداً.
5. يصب الخليط على الدجاج والخضروات، ثم تصاف البودوار وتقلب جيداً.



## المقادير

200 جم من البروكولي  
250 جم من القريبط  
25 جم من الزبد  
25 جم من الدقيق  
300 ملل من الحليب  
75 جم من البقسماط  
50 جم من جبن الموتزاريلا المبشور  
50 جم من جبن الشيدر المبشور  
ملح وفلفل أسود  
جبن البارميزان المبشور  
زيت من جوزة الطيب المطحونة

## الطريقة

1. يسلق البروكولي و يفرسب إلى أن يطربا قليلا
2. لإعداد الصوص الأبيض، يذاب الزبد ويقلب معه الدقيق ثم يضاف الحليب ويغلى الحليب بالملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب
3. يخلط الحشوات مع الصوص، ثم يضاف البقسماط والجبن على الوجه ويخبز الحليب لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة 180 مئوية

4 لإضافة المزيد من صل إلى الحرائق، ترش 1 ملعقة صغيرة من جبن البارميزان على الوجه قبل التقديم.

## جراتان البروكولي والقريبط



# برجر الدجاج والشوفان



## الطريقة

3. يوضع ويرتب كل قرص على لخبز مع شرائح الطماطم والبصل لخلو و لخب، ويقدم البرجر مع لبطاطس المقلية.

1. خلط جميع مكونات أقراص البرجر معًا، ثم يقسم الحسط إلى 6 حصص متساوية مع تشكيل كل منها على شكل قرص سمك 1/2 بوصة

2. تسخن مشواة أو مقلاة مدهونة بالزيت على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم عليها فيها أقراص البرجر لمدة 6 دقائق على كل جانب أو إلى أن تنضج

للتقديم:

6 شرائح محمصة من الخبز  
4 أوراق خس  
6 شرائح طماطم  
6 شرائح من البصل الحلو  
بطاطس مقلية

## المقادير

أقراص البرجر:

1 كوب من الشوفان العادي  
1 كوب من البصل الحلو المقطع ناعمًا  
1 ملعقة كبيرة من مسموق اللؤلؤ الحار  
1 1/4 ملعقة صغيرة من الملح  
ساض 2 بيضة كبيرة الحجم (مخفوقان قليلًا)  
1 عبوة من البطاطس المقلية (مصفاة ومقطعة)  
1 كجم من لحم الدجاج المفروم



# الدجاج المقرمش

## المقادير

- 6 شرائح من الخبز (عمره يوم واحد)
- ½ كوب من جبن الشيدر المبشور ناعماً
- ¾ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من العسل الأسود المطحون
- 8 قطع من سيقان الدجاج
- 2 بيضة كبيرة الحجم (مخفوقتان)
- زيت نباتي لقلي
- بادنجان (اختياري)
- فاصوليا خضراء (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

## الطريقة

1. نحمص شرائح الخبز جيداً ثم نترك لتبرد، وبعدها تقطع إلى قطع بسمك 1 بوصة، ثم تضرب القطع في معالج الطعام لغس بقسمات خشن.
2. في وعاء مسطح كبير الحجم يضاف القسمات مع الجبن ومسحوق الفلفل والملح.
3. يغسل الدجاج ويحفظ، ثم يغمس في البيض المخفوق ويخرج في خليط القسمات بحيث يغطيه.
4. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على درجة حرارة 190 مئوية ويحمر فيه الدجاج لمدة 8 دقائق تقريباً أو يوضع في صينية خبز مغطاة بورق الألومنيوم مقاس 12x15 بوصة.
5. يحبز الدجاج في الفرن على درجة حرارة 190 مئوية لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة إلى أن يتحمر القسمات ويفقد الدجاج اللون الوردي عند العظم.
6. يسخن مقدار صغير من الزيت ويحمر فيه البادنجان والفاصوليا مع النقليب ويبلل بالملح والفلفل الأسود.
7. يقدم الدجاج مع الحشوات المحمرة، حسب الرغبة.



## المقادير

الد

- 750 جم من صدور الدجاج (مقطعة من لحاد و لعصام) (مقطعة إلى شرائط رفيعة)
- 2 فليفه رومي كبيره اللحم (مقطعتان إلى شرائط رفيعة)
- 2 سمكه كبيرة من صوص لصويا
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1 ملعقة صغيرة من الرجييل المبشور حديثاً
- 12 لفافة من لفائف الزلاية
- مناظم كرزية
- زيت لفتي

1. تسخن مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة ويضاف إليها 2 ملعقة كبيرة من الزيت وتحمر فيها شرائط الدجاج إلى أن تفقد لونها الوردي، ثم تدفع إلى جانب المقلاة.
2. تصاف الفلفل والبصل ويحمر لمدة 5 دقائق مع النعيب المستمر.
3. يضاف صوص الصويا والثوم والرجييل ويقلبوا جيداً ويطهوا إلى أن يتحمر معظم السائل.
4. يرفع الخليط من النار ويترك ليبرد لمدة 15 دقيقة، فمن الضروري أن يكون بارداً، حيث إن وضع مكعبات ساخنة في اللفائف سيكسب في أن تكسر وتسرب ما بداخلها.

5. يجهز إن بيوت الخليط يوضع عدة شرائط من الدجاج مع البجل والفلفل في منتصف واحدة من اللفائف بحيث تكون اللفافة مفرودة على سطح العمل وطرفها يواجه الطاهي، ثم يطوى الطرف الأيمن تحت الحشو ثم يطوى الجانب العلوي والسفلي وتلف اللفافة من اليمين إلى اليسار مع إغلاق الحائظ الأيسر بلحمة من الماء، وتكرر العملية ذاتها مع بقية اللفائف والحشو.

6. تسخن مقدار 200 ملل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة وتحمر فيها لفائف الدجاج مع قلبها مرة واحدة أثناء التحمير، إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
7. تصفى اللفائف من الزيت على منشف ورقية ومبردة بور و الثوم المعمر الطازج و لصاصم الكريمة
8. تقدم

## لفائف الدجاج والفلفل





# معكرونة الروبيان الحار

## المقادير

- 500 جم من معكرونة التايتيلي غير المطبوخة (أو أي نوع آخر)
- 2 ملعقة كبيرة من زيت لزيثون
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار المسحوق
- 2 فص مفروم من ثوم
- ¼ بصلة مقطعة ناعماً
- 500 جم من الروبيان الصغير المجمد
- 1 كوب من الطماطم لبرقوية المقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- ¼ ملعقة صغيرة من المسحوق الحار
- ¼ كوب من جن البوم المبردين المشوي حديثاً
- ماء للظلي
- أوراق ريحان طازجة

## الطريقة

1. يغلى الماء مع الملح و1 ملعقة كبيرة من الزيت وتطهى فيه المعكرونة لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى، ثم تصفى من الماء.
2. يسخن باقي الزيت في قدر على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة. ثم يضاف الفلفل الأحمر والبصل والثوم ويشوحوا إلى أن يكتسب البصل والثوم اللون البني الذهبي، ثم يضاف الروبيان ويشوح لمدة دقيقة تقريباً.
3. تضاف الطماطم ومعجون الطماطم والريحان المجفف و ليع و يغلى الحبيط، ثم تخفف درجة الحرارة ويترك الحبيط ليصبح على نار هادئة لمدة 5 دقائق، وبعد ذلك تضاف المعكرونة لمطبوخة وتقلب جيداً إلى أن تسخن.



## المقادير

## الطريقة

1- يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.

2- يخلط البيض والسكر واللوز والزبد وجوز الهند وعصير ويشتر البرتقال والليمون وحليب جوز الهند والنعيم في معالج الطعام جيداً إلى أن يمتزجوا.

3- يُصب الخليط في صينية خبز مدهونة بالزبد مقاس 28 سم وتخبز لمدة ساعة إلى أن يكتسب اللون البني الحفيف، ثم توضع الكعكة جانباً كي تبرد ثم تحفظ في سلاخ لمدة ساعة.

4- تقدم مع فصوص البرتقال ولب الماشن فروت.

4- جيسيت 1 كوب من سكر الكاستر (بدعم غير مطحون)

100 جم من الزيت غير المملح (مطري)

100 جم من لوز المبشور

1 كوب من جوز الهند المبشور

2 ملعقة كبيرة من بشر الليمون

2 ملعقة كبيرة من بشر البرتقال

1/2 كوب من عصير الليمون

1/2 كوب من عصير البرتقال

1 كوب من حليب جوز الهند

1/4 كوب من الدقيق لعادي (منحول)

1 برتقالة مفصصة (لتقديم)

لب فاكهة بوشن فروت طازج (لتقديم)

## كعكة جوز الهند





أطباق الطهي

# جايمي أوليفر



## الطماطم اللذيذة مع المحار واللنجويني

### الطريقة

تكفي الوصفة 4 أفراد  
مدة الإعداد: 10 دقائق  
مدة الطهي: 20 دقيقة

يقول جيمي: يستطيع

بائع السمك أن يأتيك إليكم

ببعض المحار الجميل،

واقترح منه القريدس وبلح

البحر والمحار الملزمي

(الجندوفلي)، لكن يمكنكم

استخدام النوع الذي يقول

بائع السمك إنه مناسب

لهذا اليوم. أما طبقة

الأعشاب العلوية فتضيف

قوامًا مقرمشًا جميلًا

### المقادير

2 فص من الثوم (مقشران ومقطعان إلى شرائح)

1 غلطة حمراء حارة طازجة

(مفرعة من البنور ومقطعة إلى شرائح)

600 جم من المحار (قريدس، بلح بحر، محار ملزمي

(جندوفلي))

2 عبوة (وزن 400 جم) من الطماطم المقطعة

ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا

بشر 1 ليمونة

400 جم من معكرونة اللنجويني

1 عبوة (سعة 284 ملل) من الكريمة الثقيلة (بدل كريم)

زيت زيتون بكر إكسترا

حفنة من أوراق البقدونس المسطحة (مقطعة خشنًا)

1. في قدر كبيرة الحجم يغلى ماء بارد مملح.

2. في قدر أخرى كبيرة الحجم أيضًا ترش كمية وافرة من ريت لريتون ويحمر فيه الثوم والفلفل على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق إلى أن يكتسب اللون الذهبي.

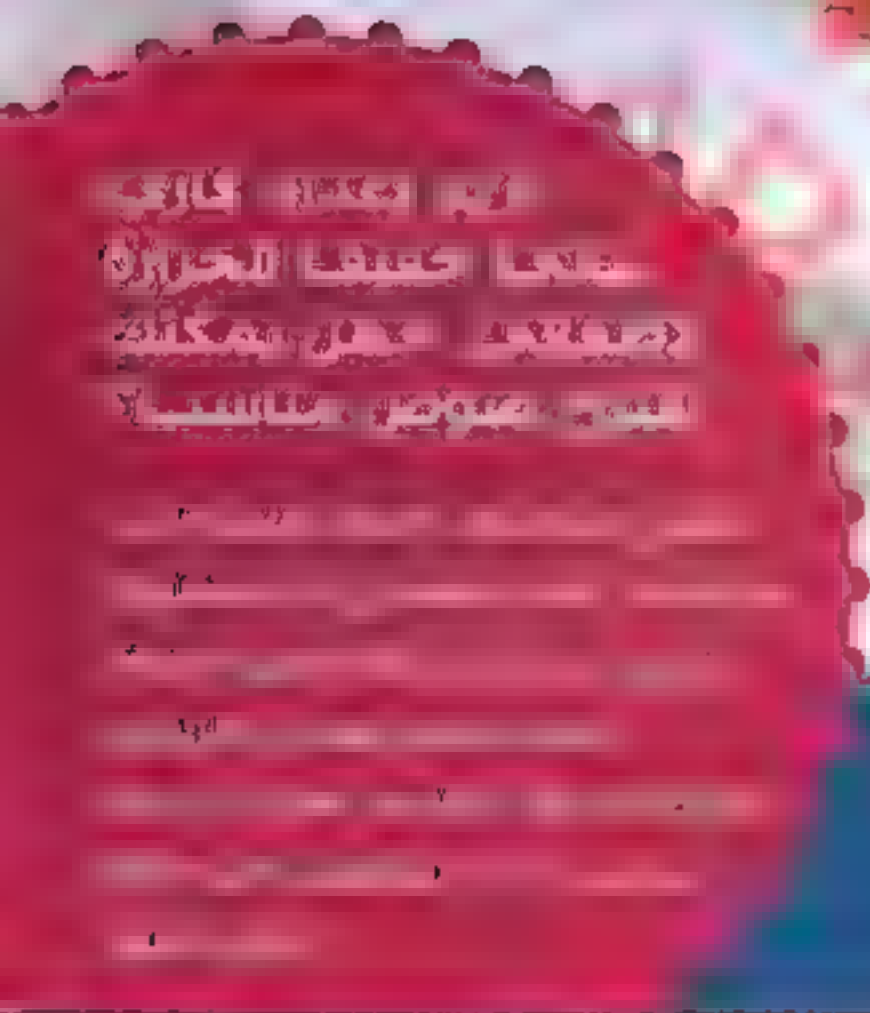
3. يغسل المحار بالماء البارد، ثم يضاف إلى الثوم والفلفل ويحمر لمدة دقائق قبل أن تصاف الطماطم المفصلة، ثم يتبل بحليب جيد ويضاف بشر الليمون ويعلى الحليب، ثم تحقن بدرجة الحرارة إلى متوسط ويطهى الحليب لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح المحار ويصبح الصوص سمكًا قليلًا

4. في تلك الأثناء تطهى المعكرونة طبقًا لتعليمات العبوة

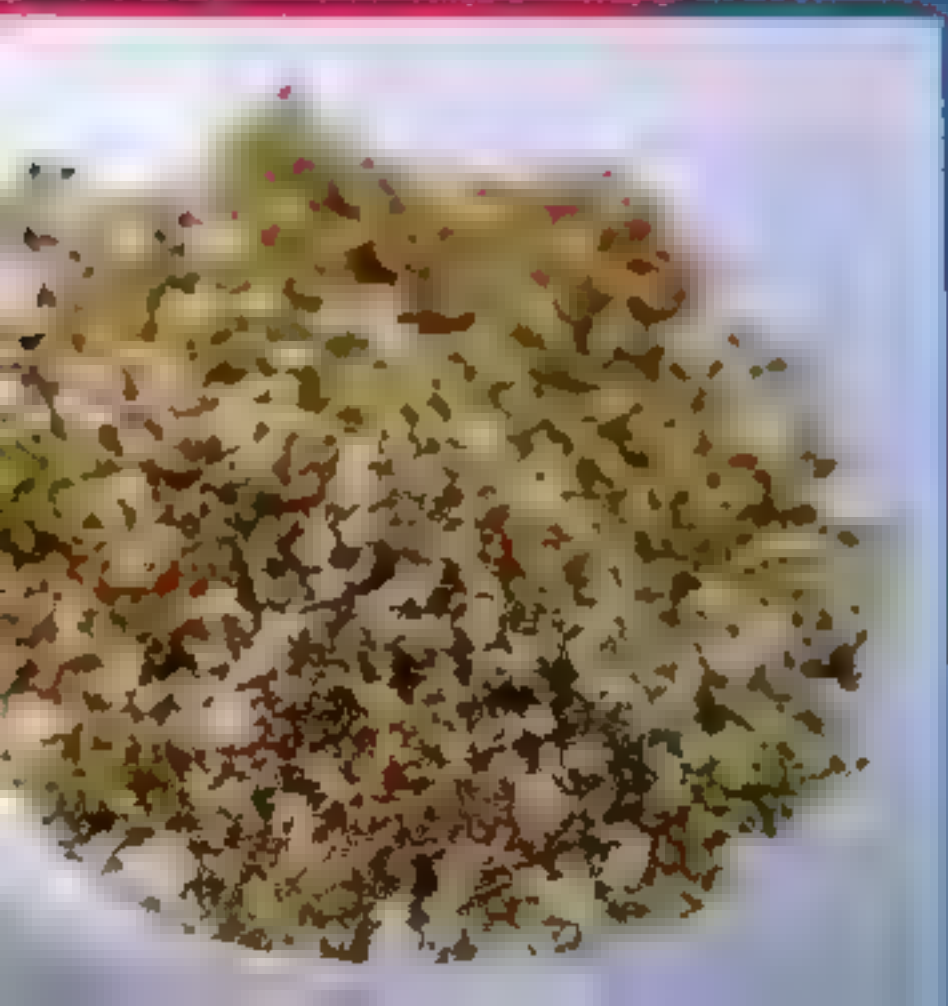
5. تقلى الكريمة مع صوص السمك ويغلى الحليب مرة أخرى، ثم يترك على نار هادئة ويتبل حسب الذوق ويتم التخلص من أي محار لم تقح صدقته.

6. تصفى المعكرونة وتقلب برفق مع صوص السمك مع كمية وافرة من زيت الليمون والبقدونس المقطع.

7. تقدم مع رشة سخية من لجرمولاتا لمقرمشة (انظر الوصفة التانية).



## الجريمولانا المقدمشة



göy

### تکفی الوصفه ۴ افراد



Figure 1. *Phragmites* and *Spartina* coverages in the marshes of the Sacramento-San Joaquin River Delta, California, 1990-1999. *Phragmites* coverages were measured in 1990, 1995, and 1999. *Spartina* coverages were measured in 1990, 1995, and 1999.



# حايمي أوليفر



## الهليون السهل مع الزيتون والتالياتيلي

### الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يغلى ماء مملح.
2. باستخدام ملعقة أو سكين حاد تقطع براعم الهليون بالطول إلى شرائط رفيعة وتوضع جانباً.
3. تطهى المعكرونة طبقاً للتعليمات المبينة على العبوة، وقبل أن تنضج بدقة يضاف الهليون إليها.
4. في تلك الأثناء، في قدر أخرى كبيرة الحجم، تسخن الكريمة مع سيقان الريحان إلى أن تبدأ غليها في الفروج منها، ثم ترفع عن النار وتوضع جانباً.
5. تصفى المعكرونة مع الاحتفاظ بقليل من مائها، ثم تعاد إلى القدر وتضاف إليها سريعاً الكريمة لدافئة و لريون وجبن البارميزان ورشة و فرة من الملح و لقلل الأسود، ويقلب الكل معاً، ثم تصاف رشة صغيرة من ماء طهي المعكرونة كافية لعمل صلوص ناعم.
6. تقدم المعكرونة في أطباق دافئة مع أوراق الريحان على الوجه ورشة من زيت الزيتون.

تكفي الوصفة 4 أفراد  
مدة الإعداد: 10 دقائق  
مدة الطهي: 5 دقائق

### المقادير

ملح بحر وقليل أسود مطحون حديثاً  
حزمة كبيرة الحجم من الهليون (الأطراف الفاسية مزالة)  
1 عبوة (وزن 500 جم) من معكرونة التالياتيلي الطارئة  
284 ملل من الكريمة الثقيلة (دبل كريم)  
حزمة صغيرة الحجم من الريحان (الأوراق مقطوفة والساقان مقطعة ناعماً)  
حفنة من الزيتون الأسود (مفرغ من النوى ومقطع إلى شرائح)  
2 حفنة من جبن البارميزان المبشور حديثاً  
زيت زيتون بكر

يقول جيمي: لن

تفشلوا أبداً في إثارة

الإعجاب بوصفة

التالياتيلي السريعة

والسهلة هذه.

وميزة هذا الطبق أنه

يستخدم الهليون أفضل

استغلال حقاً



مقبل، لموتزار، بلا والفيلسوف الجار، الكيرلس

الطريقة

## المقادير





## الطريقة

## المقادير

- 1 كيلو لحم بقري مكعبات (يستحسن أن تكون من الرطب)
- 5 حبات بصل مقطع نصف حلقات رقيقة
- 2 فص ثوم مهروس
- 2 حبات بطاطس مقطعة مكعبات مسلوقة ومغمرة في قطعة سمن
- 2 كوب مرقة لحم
- صنوع وفلفل أسود حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 1 ملعقة صغيرة سكر بني
- قصة فحم شو .
- 1 في قدر متوسط الحجم توضع ملعقة من السمن وتسخن على نار عالية.
- 2 تضاف قطع اللحم وتشوح من الجانبين حتى تحمر، بشرط ألا تطلق مانها وتسلق. لتجنب هذا يجب تشويح قطع اللحم جزءاً تلو الآخر على نار عالية حتى نفاد الكمية
- 3 في مقلاة توضع ملعقة من السمن وتسخن على نار متوسطة.
- 4 تضاف شرائح البصل إلى السمن ويحمر ويستمر التحمير حتى يتحول البصل إلى اللون الذي الذهبي.
- 5 مضاف ملعقة صغيرة من السكر البني في منتصف المقلاة ويترك حتى يبدأ بالنويان، ثم يقلب مع شرائح البصل الذي حوله. (هذه المرحلة سوف تساعد البصل على التحمير السريع وإضافة نكهة الكراميل إلى الوصفة)
- 6 مضاف الثوم إلى البصل ويقلب ثم يضاف الخليط إلى قدر اللحم المحمر.
- 7 يضاف مرق اللحم إليه ويترك على نار متوسطة حتى يتم طهي اللحم ثم تضاف البطاطس المحمرة بعد تمام نضج اللحم نحمل عصمة الفحم على شعلة النار أو بواسطة قفاز (حتى تصل إلى درجة الحمر المود)
- 9 توضع على ورقة بصل وتوضع داخل قدر اللحم وتضاف إليها نقطة سمن حتى تبدأ في التدخين.
- 10 يغطى القدر مع إحكام علكة لمدة 10 دقائق مع عدم رفع الغطاء قبل ال 10 دقائق. هذه المرحلة سوف تكسب اللحم طعم الكباب المشوي.
- 11 بعد إنتهاء المدة يرفع لطفاء ويتم البصل من قصعة لفحم.
- 12 يقدم مع الأرز الأبيض.





# صينية قرع العسل بالبيشامل



## المقادير

- 1 كيلو قرع عسلي
- 2 ملعقة زبدة
- 1/2 كيلو سكر بني

### مكونات البشامل الحلو:

- 3 ملعقة زبدة
- 3 ملعقة دقيق
- 3 كوب حليب
- 1/2 كوب سكر
- 1 بيضة مخفوقة
- 2 ملعقة صغيرة خليط من جوزة الطيب  
والقرفل وقشر جوزة الطيب والقرفة

### مكونات العشو:

- 4 ملاعق كبيرة لوز مقسم
- 1/2 كوب زبيب
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند مبشور
- سمن أو زبدة للدهن
- 1/2 كوب بقسماط مطحون

## الطريقة

### طريقة تحضير القرع العسلي:

1. يحمى الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
2. توضع الزبدة والسكر البني في قنب قرع العسل ويوضع في الفرن حتى ينضج ويمكن هرسه بسهولة

### طريقة تحضير البشامل الحلو:

1. نسخن الزبدة في قدر على نار متوسطة، ثم يضاف إليها الدقيق ويقلب المزيج حتى يتحول لونه إلى اللون الذهبي الفاتح.

2. يضاف الحليب سطرًا إلى خليط لرمد ويقلب حتى يمتزج تمامًا ولا تكون به أي كتل من الدقيق.
3. يؤخذ القليل من خليط الحليب والدقيق الساخن (البشامل) في وعاء صغير وتضاف إليه البيضة المخفوقة ويحرك جيدًا.
4. يضاف خليط البيض إلى قنب البشامل مع إضافة القرقة وقشرة جوزة الطيب والقرفل وجوز الطيب ويقلب جيدًا.

### العثو:

1. في وعاء توضع كمية اللوز المقطع، الزبيب، جوز الهند و البقسماط المحكّون ويخلطوا جيدًا.
2. تصاف نصف كمية البشامل إلى خليط المكسرات ويخلط.

### طريقة ترتيب طبقات صينية القرع العسلي

1. تدفئ صينية خبز بالزبدة أو السمن.

2. توضع نصف كمية قرع العسل في قاع الصينية.
3. تسكب فوق طبقة قرع العسل كل كمية خليط البشامل لمخلوط بالعثو.
4. وأخيراً يوضع باقي خليط البشامل أعلى خليط البشامل المخفوط بالعثو.
5. تحضر صينية قرع العسل بالبشامل في الفرن مسبق التدفئة على درجة حرارة 180 - 200 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة أو حتى يحمر الوجه.





# كفتة داوود باشا

## المقادير

- 1 حبة بصل مفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 1 ليرة جوز السبب
- 1 حبة بهارات اللحم
- 1 كيلو لحم مفروم
- 4 فصون ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 1 كوب عصير طماطم
- 1 كوب مرق لحم

## الطريقة

1. في وعاء عميق يوضع اللحم والبصل  
الأسود والملح و البصل يخلط  
جيدا.
2. يؤخذ القليل من خليط اللحم وتكون  
منه كرات صغيرة قطرها حوالي  
1 سم.
3. في مقلاة ساخنة توضع السمن  
وتحمر كل كرات اللحم.
4. في قدر صغير يطبخ البصل في  
السمن ثم يضاف إليه الثوم ويقلب  
حتى يكتسب اللون الذهبي.
5. يضاف عصير الطماطم مع مرق  
اللحم ويترك حتى يغلي.
6. تحفص درجة الحرارة ثم تضاف  
كرات اللحم المحمرة إلى صلصة  
الطماطم ويترك لتعني على نار  
متوسطة حتى يطفو السمن على  
سطح صلصة الطماطم.
7. يقدم مع الأرز.



www.10minuterecipes.com



## الطريقة

## المقادير

1. في قدر ذات قاع سميك بوضع السكر مع ملعقة من الماء ومسخن إلى أن يتحول السكر إلى اللون البني الداكن من دون أن يحترق.
2. نضاف صلصة الطماطم والسمن والنصل والثوم ويترك لمدة 5 دقائق مع التقليب المستمر.
3. نضاف العرقة والقرفل والمهارات والمبح واللفل الأسود.
4. نضاف الأرز ويقلب حتى تمتزج جميع المكونات معاً.
5. نضاف العرقة وترفع درجة حرارة النار حتى يشرب الأرز كمية العرق.
6. نحقق درجة الحرارة على أقل درجة ممكنة حتى يتم بضع الأرز تماماً.
7. في مقلاة نذبح ملعقة صغيرة من السمن وتجمد بها المكسرات إلى أن تلخذ اللون الذهبي.
8. بغرف الأرز في طبق مناسب ثم نوضع المكسرات والزبيب على الأرز.

- 2 كوب أرز مصري
- 1/2 كوب لوز محمص
- 1/2 كوب سدق محمص
- 1/4 كوب زبيب منقوع
- 1/4 كوب صنوبر محمص
- 3 كوب مرقة لحم
- 1 بصلة مفرومة
- 2 فص ثوم مفروم
- قليل من حور الطبخ
- قليل من لقرقه
- قليل من القرفل
- 1 ملعقة صغيرة معجون صلصة طماطم
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- سمن حسب الحاجة
- ملح ولفل أسود حسب الرغبة



## المقادير

- 1 كغم لحم ضرس قطع
- $\frac{1}{4}$  كغم كبد وكلاوي
- صمغ وفلفل أسود حسب الرغبة
- بهارات حسب الرغبة
- 1 حبة بصل حلقات
- 1 فلفل رومي أحمر
- 1 فلفل رومي أصفر
- 1 فلفل رومي أخضر
- 5 حبة بطاطس صغيرة
- فرخ ورق زبدة (ورق خبز)
- فرخ الومبيوم

## الطريقة

- 1 في وعاء عميق تخلط جميع المكونات ثم يوضعوا في وسط ورقة الزبدة.
- 2 تلف ورقة الزبدة بإحكام ثم تلف مرة أخرى في ورقة الومبيوم.
- 3 يوضع اللحم في صنية في الفرن على درجة عالية لمدة 45 دقيقة.
- 4 تقدم في طبق كبير إن في ورق الكاف أو تقدم في طبق مناسب بور الكاف.

## ورقة لحم





# بصارة



## الطريقة

## المقادير

1. يسخن الماء في قدر على نار متوسطة ويضاف إليه الفول المنشوش، الثوم، الكمون، البصل والطعن الحار (اختياري) ويقلب.
  2. يغطي القدر ويترك ليغلي لمدة ساعة.
  3. يرفع من على النار ويطحن باستخدام خلاط كهربائي طحناً ناعماً.
  4. تصب البصارة في أطباق غير عميقة.
  5. تقطع البصل حلقات رفيعة ويقلّى في القليل من الزيت حتى يكتسب اللون الذهبي ثم يصفى على ورق مطبخ وتزين به البصارة.
  6. إحتياري: تحمر الكسبرة الجافة مع الكمون في القليل من زيت الزيتون ثم تضاف إلى البصارة.
- ¼ كم فول منشوش (مفصول)  
لتر ماء  
3 بصلات مقطعين  
10 فصوص ثوم مقطعين  
1½ كوب بقسوة معروم  
1½ كوب كسبرة جافة مفرومة  
1 ملعقة كبيرة كمون  
1 قرن فلفل حار (حسب الرغبة)  
مسح حسب الرغبة  
1 ملعقة كسبرة جافة  
بصل للمزين





# كتاب بقرى

مع صوص الطماطم

## المقادير

4 سنتك لحم بقرى (سنتك السبرويين)

2 حبة بصل أحمر مقطعة كبير

1 حبة فلفل رومي أصفر مفصعة كبير

زيت للدهن

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

مكونات الصلصة

1/4 كوب زيت زبادي

3 حبة صماغم مقشرة

1 فص ثوم مقشر

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

رشة سكر

1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

2 ملعقة كبيرة خل

## الطريقة

1. يقطع اللحم سنتك سحج في مكعبات

موسمه اللحم ثم يشك في

سباح الشوي بالطريقة التالية

قطعة من اللحم ثم قطعه من اللحم

ثم قطعه من الفلفل الرومي وهكذا

2. تدهن أسدح الكتاب بالفلفل من

الزيت ويقل بالملح والفلفل الأسود.

3. يشوي أسياخ الكتاب على شواية

ساحية لمدة من 2-3 دقائق على

كل جانب

4. يمتد الضج ترفع الأسياخ من على

الشواية وتترك حوالي 3 دقائق

حتى ترتاح.

5. تقدم أسياخ الكتاب مع صوص

طماطم.

طريقة تحضير صوص الطماطم

1. تخلط الطماطم مع الثوم، السكر،

الملح، الفلفل الأسود، البقدونس

والزيت في الهون (أو في خلاط).

2. يضاف الخل ويخلط مرة أخرى

جيداً.

3. يقدم.

4. يمكن أيضاً تقديم هذه الصلصة مع

السلطة الحصراء.



# شورية الجزر بالكمون

## المقادير

1/4 كيلو جزر مبشور ومنظف ومقطع

حلقات رقيقة

1 حبة بصل مقطع

2 كوب مرقة دجاج

1 كوب حليب

1/4 كوب كريمة طازجة

1 ملعقة صغيرة كمون حبي

ثوم معمر مقطع صغير للتزيين

## الطريقة

1. في قدر تسخن مرقة الدجاج ويضاف إليها البصل المقطع، ملح، فلفل أسود وشرائح الجزر ويحويب الكمون.
2. تترك على نار متوسطة تغلي حتى تمام النضج.
3. ترفع من على النار وتطحن بواسطة خلاط كهربائي.
4. تضاف الكريمة الطازجة وتغلي مرة واحد ثم ترفع من النار.
5. تزين بالثوم المعمر وتقدم ساخنة.







# الدجاج الملفوف

## على الطريقة الإسكندرانية



### المقادير

- 1 دجاجة مخبية
- 1 حبة بصل مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 حبة فلفل أحمر رومي
- 1/2 كوب سبانخ مفصصة
- 1 حبة مصطكة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 1 ملعقة صغيرة بهارات عربية
- 1/2 كوب كريشة طارئة
- 1/4 كوب مرق دجاج

### الطريقة

- 1. يشوح البصل والثوم مع السمن في مقلاة.
- 2. تضاف السبانخ وورقة الدجاج والكريمة والفلفل الرومي ويضاف باقي المكونات.
- 3. يبرن الخليط ثم تجشى به المصطكة.
- 4. يغمط الدجاجة جيداً بعد الحشو باستخدام خيط مطبخ.
- 5. في مقلاة تحمر الدجاجة من جميع الجوانب.
- 6. تدخل الدجاجة في الفرن لمدة من 15 - 20 دقيقة.
- 7. تقطع إلى شرائح وتقدم.



## المقادير الطريقة

1. ينقع قمح البلبلة طوال الليل.
  2. تنقى البلبلة في ماء نظيف حتى تتصبح ثم تصفى.
  3. يضاف الحبيب والسكر والشا وماء الورد إلى البلبلة.
  4. يطهى الخليط حتى يغس قليلاً.
  5. تصب العاشورة في أطباق مناسبة وتزين باللوز والريبب والقرفة.
- ¼ كغم قمح بلبلة  
1 ½ لتر حليب  
2 ½ كوب سكر  
1 ملعقة كبيرة ماء ورد  
¼ كوب لوز مفصع  
¼ كوب ربيب  
قرعة حسب الرغبة  
¼ كوب شا





# سيمان مشوى



## الطريقة

- 1 يشق ويفتح السيمان من الظهر للطول ويغرد.
- 2 يحلط في وعاء عميق عصير البصل، عصير الليمون الحامض، الثوم، الزيت، الملح والفلفل الاسود.
- 3 يتبل السيمان بتتبيلة البصل لمدة حوالي ساعتين.
- 4 يشوى السيمان على شواية ساخنة.
- 5 يمكن أيضاً أن يطهى السيمان مغطى في الفرن بدلاً من الشواية (اختياري).
- 6 يقدم مع الارز أو البطاطس المحمرة.

## المقادير

- 4 سيمان
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 1/2 كوب عصير ليمون حامض
- 1/2 كوب عصير بصل (عصارة البصل المشور)
- 1/2 كوب صنوبر محمر
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت

# أرز معمر

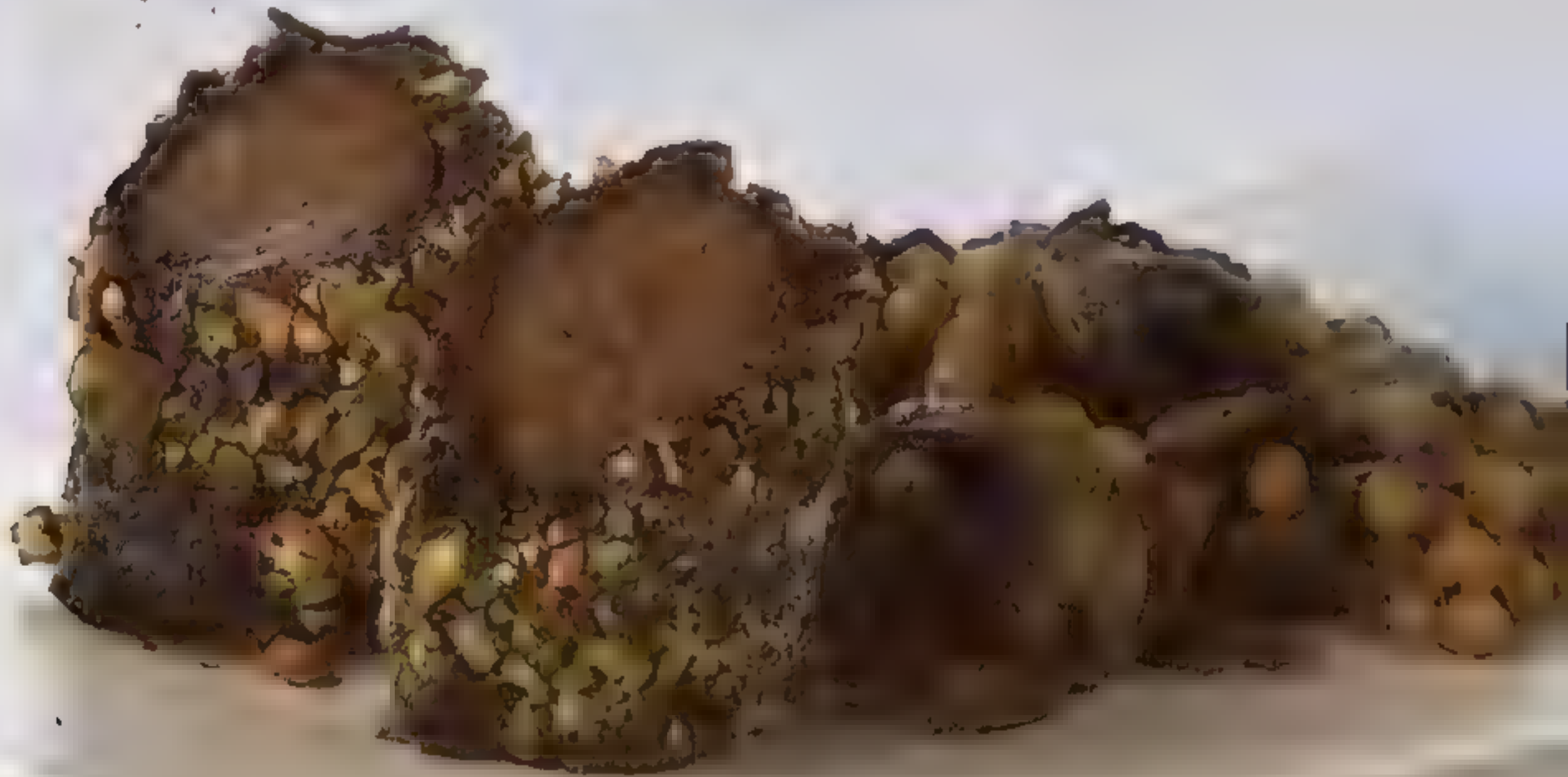
## المقادير

- 1 كغم لحم بقري (النشت رول)
- 1 حبة بصن مطروحة
- 1 حبة حنظل
- 1 حبة مصعكة
- 2 كوب أرز
- 1 كوب حليب
- 2 كوب مرقعة لحم
- 1 كوب كريمة لباني
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

## الطريقة

1. يقطع اللحم إلى مكعبات.
2. يحمر اللحم من كل الجوانب في قدر مع القليل من السمن، تحمر حتى يكتسب لون ذهبي.
3. يرفع سمن من القدر ويضاف بهصل إلى نفس القدر ويحمر حتى يكتسب اللون البني.
4. يضاف الأرز للنصل ويقلب جيداً.
5. يضاف الحليب ومرقعة اللحم للأرز ويقلب جيداً.
6. عندما يتشرب أرز السائل، يفعل إلى طاجن فخار أو طاجن يصلح للفرن.
7. يضاف الكريمة على وجه الأرز في لسانج وينحل الفرن حتى يصبح تماماً ويكتسب اللون الذهبي





## الطريقة

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 380 درجة مئوية.
2. في مقلاة كبيرة يشوح الفيليه مع ملعقة من الزيت ويرش فوقه الملح والفلفل السود ثم يرفع من على النار ويترك جانبا حتى يبرد.
3. يعلف الفيليه بالدهيق ثم يدهن بحليب البيض المحفوق.
4. تدهن قطعة من البلاستيك بالقليل من الزيت المذابة ثم تعرد العجوه على قطعة البلاستيك (طول قطر اللحمية) ثم تلف على قطعة الفيليه على شكل إسطوانة ثم توضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
5. تخرج من الثلاجة (البراد) وتنزع من عليها قطعة البلاستيك.
6. توضع في طبق وتغطى جيدا بالفستق الحلبي المطحون وتنخل الفرن لمدة 15 دقيقة.
7. في مقلاة ساخنة توضع قطعة زبدة وتشوح بها الكسبرة الخضراء والفطر والثوم.
8. يخرج الفيليه من الفرن ويقطع شرائح ويقدم مع الفطر.

## المقادير

- 1 كم فيليه حممر
- 2 ملعقة كبيرة زبدة + 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- حليب 1 حبة بيض مع 1 ملعقة كبيرة ماء (محفوق)
- 1/2 كوب فستق حبيبي مطحون
- 1 كوب معجون بلح طري (العجوه)
- 1 كوب فطر (مغسول ومقطع شرائح)
- 1/2 ملعقة كبيرة كسبرة خضراء طازجة مفرومة
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

# خبير خبير خبير مع حورية المطبخ



من أجدر من الطبيب من معالجة المرضى ومن أجدر من حورية المطبخ  
السيف حورية زنون من خبز المعجنات فما بالكم الخبز  
ها هي الآن وصفات السيف حورية لكم خصيصا ليصبح خبزكم صنع أيديكم  
ولتضيفوا إلى مطبخكم رائحة الخبز التي يحد دائما تفتح الشهية للأكل  
تسلم أيديكم يا حورية







# خبز التوست بالزبد



## المقادير

- 500 غ جم دقيق
- ملعقة كبيرة ونصف خميرة الخبز الفورية
- ملعقة كبيرة سكر
- نصف ملعقة ملح
- 60 غ جم زبد ذائب
- 250 ملل حليب دافئ
- 100 إلى 120 تقريباً من ماء دافئ
- ملعقة كبيرة يسون أو حبة البركة حسب الدوق
- صينية طويلة مستطيلة (صينية الكفت)

## الطريقة

- 1. يوضع الدقيق واليسون أو حبة البركة مع السكر والزبد الذائب ويحط ثم يفرك الحليب جيداً
- 2. تصاف خميرة الخبز الفورية ويحط
- 3. تبدأ بإضافة الحليب والماء الدافئين تدريجياً مع العجن ثم يصيف الملح
- 4. يعجن العجين تقريباً من 10 إلى 15 دقيقة
- 5. توضع العجينة في مكان دافئ مغلي بقطعة بلاستيك أو قماش ويترك للرناح ويختمر

- 6. تؤخذ العجينة وتنزل بواسطة الأيدي من عجنها فوق طاولة العمل المرشوشة بالدقيق
- 7. تشكل على شكل كعكة طويلة وتوضع في صينية مدهونة بالزبد
- 8. تغطى ببلاستيك وتوضع في مكان دافئ، لتختمر مرة ثانية وينصاعف عجمها
- 9. يصفن الفرن على درجة 400
- 10. يدخل الخبز الفرن لخبز من 30 إلى 35 دقيقة
- 11. تخفض درجة حرارة الفرن إلى 350 مهربايت بعد أول 5 دقائق تقريباً حسب نوع الفرن
- 12. تخرج الصينية من الفرن ويوضع لخبز فوق شك رف سكي ليبرد
- 13. يصفن الفرن على درجة 400
- 14. تخرج الصينية من الفرن ويوضع لخبز فوق شك رف سكي ليبرد





# خبز بالتوت البري



## الطريقة

## المقادير

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 12. تخرج من الفرن وتوضع مباشرة على رف سلكي لتبرد ثم تقدم | 8. نغرد على شكل مستطيل (دور الإكتا) من فردها كي لا تنعرج وتنفذ قوامها الهش والظري في نفس الوقت  | طريقة عمل الحبر   | 3(8) غرام دقيق                                  |
|  | 9. ندهن بكنه مرسى الزيت (المصنوعة بالسنة) ثم نلف مع إصافه حبات التوت البري الطارح المنفقي وتوضع في الصينية المدهونة                     | 1. سحر الدقيق ويخلط مع السكر  | 2. ملعقة كبيرة سكر                              |
|  | 10. نغطي ونترك لحضمر وتتصاعف حجمها (مرة ثانية)  | 2. يضاف الزيت الطري ويخلط جيدا حتى يندمج مع الدقيق.                       | 50 غرام زبد طري                                 |
|  | 11. سحن الفرن 200 درجة مئوية ونسحل صينية الحبز مباشرة ثم نحقق برجه حرارة الفرن إلى 180 درجة مئوية لخبز من 30 إلى 35 دققة حسب نوع الفرن. | 3. تضاف خميرة الخبز الفورية وتخلط.  | 1. ملعقة كبيرة خميرة الخبز الفورية              |
|  |   | 4. يبدأ بإصافه الحليب الدافئ مع لعص                                       | 20   ملل حليب دافئ                              |
|  |   | 5. يضاف ايماء الدافئ مع العجن لمواصلة مدة تقريبا من 7 إلى 10 دقائق        | 90 ملل ماء دافئ                                 |
|  |   | 6. نغطي العجينة ونترك لتخضمر وتتصاعف حجمها                                | 1. ملعقة صغيرة ملح                              |
|  |   | 7. نرل العجينة براحه اليد دور العجن ونشكل فوق طاولة لعمل المرشوشه بالدقيق | صينية كب طوية صهونة بالزبد و تربت ساسي          |
|  |   |   | مكونات المشوة (مربة التوت البري):               |
|  |   |   | 300 غرام توت بري طازج مع كمية غير محددة للتزيين |
|  |   |   | 1. ملعقة كبيرة سكر (أو أكثر حسب الذوق)          |
|  |   |   | 2. ملعقة كبيرة عصير حبه ليمون حامض              |







## الطريقة

## المقادير

تشكل الصفيحة وتوضع في صينية  
برشوشة بالذئبق ثم تقطع بقطعة  
بالصنك ثم ممشطة وتترك لتختصر  
مرة ثانية

تسخن الفرن على 200 درجة مئوية  
ويخبز الخبز ما بين 30 إلى 35  
دقيقة حتى ينفخ ويحمر اللون

لحم 80 غرام، جلد، جلود وحوامصة  
الحبر، يخرج اللحم من الفرن  
ويوضع على رف، سلكي ليبرد

تخلط الزيت والسكر والخبيث

الزيت والسكر والخبيث  
ثم تضاف صفيحة الخبز الفوري  
والماء تدريجياً حتى يستمر  
الخبز

تضاف الملح والماء المتبقى وتكون  
قريباً 10 دقائق

تخلط الزيت والسكر والخبيث  
الزيت والسكر والخبيث  
ثم تضاف صفيحة الخبز الفوري  
والماء تدريجياً حتى يستمر  
الخبز

المنكهات

زيتان طازج متفرد في القليل من زيت  
الزيتون، وجلي

50 غرام زيتون اخضر مقطع قطع  
صغيرة

50 غرام طماطم جافة ومقنوعة في الزيت  
(مقطعة قطع صغيرة)

لحم 80 غرام، جلد، جلود وحوامصة  
الحبر، يخرج اللحم من الفرن  
ويوضع على رف، سلكي ليبرد

500 غرام دقيق ابيض

2 ملعقة كبيرة زيت طري

1 1/2 ملعقة كبيرة خميرة خبز فورية

1 ملعقة كبيرة سكر

1 ملعقة صغيرة ملح

2 ملعقة كبيرة حليب بودرة

من 300 إلى 350 مل ماء دافئ حسب  
نوع الدقيق

## صفيحة بخمس نكهات



# خبز البطاطس



## المقادير

- 4(X) غرام بطاطس مبشورة ومبروشة
- 500 غرام دقيق
- 90 غرام زبد طري
- 30 غرام سكر
- 2 ملعقة مخفوقة
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خمر فورية
- 1 ملعقة كبيرة ملح

## الطريقة

1. سحر البقدون ثم يضاف اليه السكر والبطاطس المبشورة ويخفق جيداً في لجانته
2. يضاف الخميرة والسحر المخفوق بالسمكة ويطبخ مع العجن
3. يضاف الزبد يدرج مع العجن يفرس من ٦ الى ١٠ دقائق
4. يغطى بغطائه ويترك لدرج ويصاعف حجمه
5. تقطع بواجة اليد في العجن وتقسّم في حُرر وتشكل حسب الترو
6. يوضع في صينية مدهونة ومرتبة بالفرن من الدقيق

### النصائح

1. يصنع بمقاييس الزبد الطري لي قطع صغيرة لتسهيل تناولها مع باقي المكونات

2. يسحق البطاطس بمشربها ويطبخ تحت ضغط عالي فيعطي لذيذ
3. يمكن دهن خبز البطاطس بخلع سمنه بعد ان يخبز في الفرن مع حبه
4. للحصول على لون ذهبي جميل



# خبز أبيض بحبة البركة



## الطريقة

## المقادير

1. سحل لدقيق ثم يوضع في لعانة ثم يضاف السكر وحب البركة والشومر ويخلط جيدا
2. يضاف خميرة الخبز الفورية ثم الماء تدريجيا مع العجن ثم يضاف الملح و الماء المتبقى مع مواصلة العجن لمدة 10 دقائق
3. تغطي العجينة بمششفة مبللة وتترك لمخمثر إلى أن يتضاعف حجمها.
4. تنزل باليد دون العجن ثم تشكل على شكل رغيف كبير على طاولة عمل مرشوشة بالدقيق ثم يوضع في صينية مرشوشة بدقيق العمح أو السميد
5. نعطي قطعة بلاستيك ومشفة ونترك حتى تخمثر
6. يسخن الفرن على 200 درجة مئوية
7. بعد أن يخمثر الخبز نعمل في سطحه بعض الفتحات بواسطة سكين حاد أو شفرة موسشم يرش بالماء المالح
8. يدخل لفرن الـ 10 دقائق الأولى ثم نخمس درجة الحرارة إلى 180 درجة مئوية لمو صله خبزاه من 15 إلى 20 دقيقة أخرى مع رش الفرن بالماء من حين لآخر.

- 500 غرام دقيق أبيض
- 350 ملل ماء دافئ
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 1/2 ملعقة كبيرة خميرة خبز فورية
- 2 ملعقة كبيرة حبة البركة
- 1 ملعقة كبيرة شومر مطحون خشق
- كمية من الدقيق لتشكيل الخبز بعد تخميره
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- القليل من الماء المالح لدهن وجه الخبز



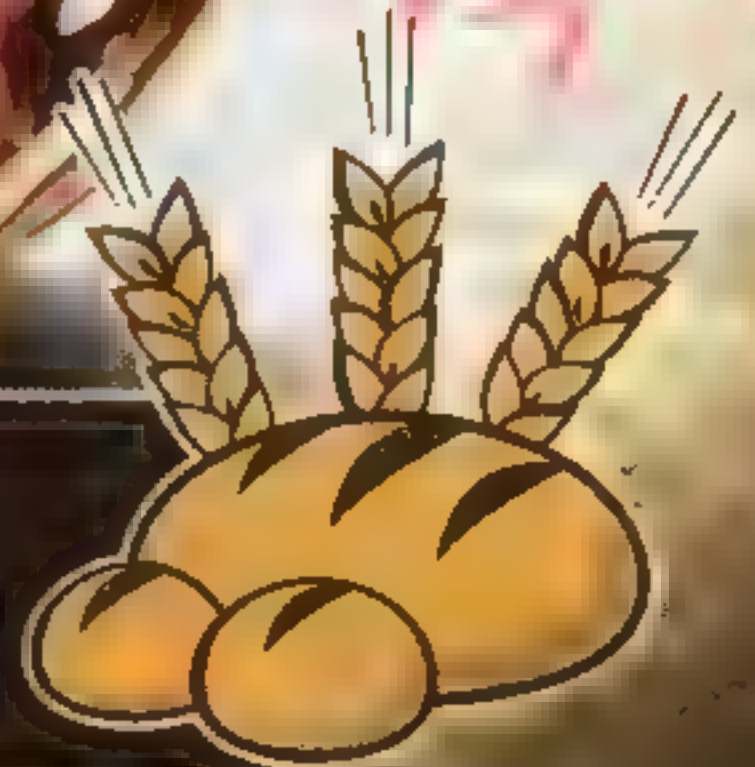
## الطريقة

## المقادير

- 1 450 غرام دقيق نخس  
30 غرام بيعة  
60 غرام زهر ماضي  
2 ملعقة كبيرة حسب بودره  
1 ملعقة كبيرة ملح  
1 ملعقة كبيرة خميرة الخبز الفورية  
4 ملعقة كبيرة شمعير تسيلوق ومهروس  
أو مفروم ناعم جدا  
1 قطعة صغيرة بيكنج بودر  
325 إلى 350 ملل ماء دافئ  
حسب نوع الدقيق  
2 ملعقة كبيرة سكر مني
- 1 بحسب الدقيق، الحالة حسب البودره  
السكر والدهن المتساوي  
2 ييسس المزيج حيدا ثم يضاف السكر  
بوسر حميره لخير القوية ويخلط ثم  
تبدأ بإضافة الماء الدافئ ثم الملح مع  
العجن  
3 يضاف الماء تدريجيا وتعجن تقريبا  
من 7 إلى 8 دقائق إلى أن تحصل على  
عجينة طرية وملتصقة ناعم  
عندها يضاف الشمندر ويواصل العجن  
تقريبا من 3 إلى 4 دقائق ثم يشكل  
حسب الذوق من كرات أو ضغائر  
5 يعللى بمسحوق أو قطعة بلاستيك ويرل  
ليحتمر ثم ينحل الفرن للمسخن على  
200 درجة مئوية ليحتمر تقريبا من 25  
إلى 30 دقيقة وحسب الفرن  
6 يخرج ويوضع على رف سلكي حتى يبرد

- 1 يضاف الشمندر المفروم  
وليس المهروس إلى العجينة في  
مرحلة من العجن لكي تحصل  
على حبيبات الشمندر في العجينة  
2 يضاف كمية من السكر البني  
لإبرار نكهة الشمندر في الخبز  
3 يفصل استعمال زهر السبي  
في هذه الوصفة لأنه يعطي لخبز  
قواما وفراوة في نفس الوقت.

خبز بالشمندر





## المقادير

50 غ جم زيت مضاف

300 غ جم إلى 30

ملعقة صغيرة سكر

150 ملل حليب دافئ أو ماء دافئ

2 ملعقة صغيرة بيكنج باوور

(خميرة الحلويات)

نصف ملعقة صغيرة بикаربونات

ملعقة صغيرة ملح أو صبيغ ألوان

ملعقة صغيرة زبدة

100 غ جم جبشتمين، لنتال أو شير

العينين، ثوم مفرومين، باخا

## الطريقة

1. يخلط الدقيق، السكر، البيكنج باوور، بيكاربونات الصودا، الزبد ونشط جيداً، تصفب باقي المكونات (الأحماض والأعشاب، الملح والثوم وكمية من الدرمبرال) يخلط العجين مع النمن وبصاف مع جمع العجينة دون الاكثار كي يحافظ على هشاشتها
2. تشكل بواسطة ملعقة أو اليد مرفوع ثم يضع كرات من العجينة بطريقة عشوائية فوق الصينية وذلك للحصول على حبر بأشكال مثل الصغور
3. تشكل بواسطة ملعقة أو اليد مرفوع ثم يضع كرات من العجينة بطريقة عشوائية فوق الصينية وذلك للحصول على حبر بأشكال مثل الصغور
4. تدهني بقليل من صفار البيض بريس بحدث الفرن و الكافو وقيل من ملح القنجر من عت و لالوميوال
5. تدهن الفرن المسخن 375 إلى 400 فهرنهايت لمدة 15 دقيقة
6. تخرج من الفرن وتوضع فوراً في سلكي لترد

خبز الروشييه



# خبز الباجيت بالأعشاب الجافة والزيتون



## الطريقة

- 3 بواسطة سكين حاد بعمل شقوق في سطح الباجيت ويحل عنها قليل من الدقيق (اختياري) ثم توضع في الفرن الساخن لتحبز لمدة ما بين 20 إلى 25 دقيقة على درجة حرارة 400 درجة فهرنهايت
- 4 ويمكن رش الفرن أو الصينية نفسها بالماء لتوفير نوع من البخار للخبز.
- 5 يخرج الخبز ويوضع فوق رف سلكي ليرد.

- 1 تخلط جميع المكونات الجافة ويوضع في العجاة ويضاف إليها زيت الزيتون ويحرك جيداً ثم تصف الحميرة بعد إضافة بها الدقيق تدريجياً مع عجينة ثم يضاف الملح وتعمل لمدة 15 دقيقة بعدها تصبف الزيتون المقطع ويخلط أو معجن دقيقتين أو أقل
2. يشكل العجينة على شكل ناخب ويوضع في صواني مدهونة ويترك لخمسة إلى أن تصاعف حجمها

## المقادير

- 350 غ جم دقيق
- 300 غ جم سميد ناعم (سميد فرحة)
- ماء دافئ (350 ملل إلى 370 ملل حسب نوع الدقيق)
- 1 ملعقة كبيرة ونصف ملعقة خميرة الخبز أو ملعقتان
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة شومر مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو (رعر بري)
- 1 ملعقة صغيرة ثوم بودرة أو طارح مفروم
- 200 غ جم ريون ينون نواة مقطع شرائح





خطوة خطوة



تقطيع ضلع الحمل وشيه





# تقطيع ضلع الحمل وشيه



- ① 1 ضلع حمل مشذب ومقطع على الطريقة الفرنسية ② 1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون ③ 2 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج المقطع  
④ 1 ملعقة صغيرة من الملح ⑤ 2 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم ⑥ 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ⑦ 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
⑧ 1 ملعقة صغيرة من الملح ⑨ ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود ⑩ 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ⑪ ½ كوب من البقسماط الطازج



يوضع ضلع الحمل واقفاً على أحد طرفيه بحيث يمكن رؤية الموزات



في الصورة: 1 ضلع حمل - سكين حاد - لوح تقطيع



يستخدم سكين حاد يقطع عبر الجزء الدهني من الضلع إلى العظام من الجانب المعلم إلى الآخر



يشق جانب الدهن من الناحية بحوالي بوصة ونصف من الموزات بحيث يستخدم كخط إرشادي للتقطيع





يقطب ضلع الحمل مرة أخرى بحيث يصبح الجانب الدهني إلى أعلى.



بداية بالانزاف، الرقبة لعظام الضلع يتم القطع يتم القطع إلى أسفل عبر العظمة وحتى الوصول إلى العظمة العمودية من قبل، ثم يقطع عبر الضلع الثاني وإلى أعلى حتى نهاية عظمة الضلع، ويستمر في فعل هذا إلى أن يتم تقطيع اللحم حول العظام كلها.



يقطب الضلع بحيث يكون جانب العظام إلى أعلى، ومن شأن العلامات التي تم عملها بالسكين من الجانب الآخر أن تبدو واضحة.



يوضع السكين في المكان المقطوع مرة أخرى ويمسك بشكل عمودي ويقطع به في أماكن متعددة إلى أن يصل إلى الجانب الآخر بحيث يصبح الموضع العكسي مقلدًا.



وهكذا يتم تقطيع ضلع الحمل على الطريقة الفرنسية.



يكشط أي لحم متبق على العظام المكشوفة.



يستخدم السكين للقطع أي لحم ملتصق بالعظام.



ثم يجذب الدهن واللحم بعيدًا عن العظام.



ومعلقة صغيرة من الملح.



وأكليل الجبل.



مع الثوم.



في وعاء كبير الحجم يخلط المكونات.



من جميع الجوانب.



يتبل ضلع الحمل بالملح والفلفل الأسود.



تقلب 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع الخليط من أجل ترطيبه، ثم يوضع الخليط جانبيًا.



و¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.



يوضع الضلع جانبيًا لبضع دقائق قليلة.



على جميع الجوانب.



يسفع ضلع الحمل لمدة من دقيقة إلى دقيقتين.



تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة ثقيلة كبيرة الحجم صالحة لدخول الفرن على نار عالية الحرارة.



# تقطيع ضلع الحمل وشيه

26



25



يدهن الضلع بالزبد

27



تغطى أطراف العظام بورق الألومنيوم للحيلولة دون تحميصها



يشوى ضلع الحمل في الفرن لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة 220 مئوية، أو حسب درجة النضج المرغوبة، وبمجرد أن ينضج يترك الضلع ليستريح لمدة من 5 إلى 7 دقائق مع تقطيعه على نحو غير محكم قبل تقديمه.